மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஏப்ரல் 1998 விலை ரூ. 10



தெல்லாம் பொம்பளைங்க சமாச்சாரம்.
ரங்கோலிப் போட்டி !

உங்கள் கைவண்ணத்தை வெளிப்படுத்த இனிய வாய்ப்பு. வழங்குகிறது இதயம்.

புதுமையான ரங்கோலி வரைந்து,
வர்ணம் தீட்டி அனுப்பி வையுங்கள்.

சிறந்த ரங்கோலி கோலம் வரைந்த 1000 நபர்களுக்கு ரூ.300 மதிப்புள்ள ராசாத்தி நைட்டி பரிசாக வழங்கப்படும். மேலும், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மிகச் சிறந்த கோலங்கள், இதயம் வெளியிட இருக்கும் ரங்கோலி புத்தகத்தில் உங்கள் புகைப்படத்துடன் பிரசுரிக்கப்படும்.

- ரங்கோலி கோலங்கள் மட்டுமே போட்டியில் இடம் பெறும்.
- ஒரு நபரே எத்தனை கோலங்கள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம்.
- தேர்வுக் குழுவின் முடிவே இறுதியானது.
- இத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள விண்ணப்ப படிவத்தை பூர்த்தி செய்து அனுப்ப வேண்டும்.
- தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர் பற்றிய விபரம் போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு மட்டும் கடிதம் மூலம் தெரிவிக்கப்படும்.
- ரங்கோலி கோலம் அனுப்ப வேண்டிய கடைசி தேதி : 15.05.1998

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

V.V.V.& SONS
Post Box No. 19, Virudhunagar - 626 001.

பெயர் : ____________________

முகவரி : ____________________

____

____





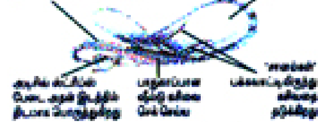
இதயத்திற்கு இதமானது

இதயம்
நல்லெண்ணெய்

Kotex

"எனது பெண்ணின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப, என்னை நான் மாற்றிக் கொண்டேன்."

"முதலில் இது ஒரு சாதாரண விஷயமாகத்தான் தோன்றியது. அந்த அசௌகரியமான நாட்களில் ரிச்சாவிற்கும் என்னைப்போலவே அதையே, அதாவது துணி நாப்கினையே தரலாம் என நினைத்தேன். ஆனால் ரிச்சா பெரியவளான போது தான் என் எண்ணம் எத்தனை தவறானது என தெரிந்தது. நாள்முழுக்க அவள் பரபரப்பும் ஓட்டமுமாக இருக்கா, துணியால் எத்தனைதான் பாதுகாப்பு கிடைக்கும். இதை நினைத்து நான் என் எண்ணத்தை மாற்றிக் கொண்டேன். அவளுக்கு கோடெக்ஸ் வாங்கி கொடுத்தேன்.""



புதிய கோடெக்ஸ் சானிடரி நாப்கின் இதிலுள்ள ட்ரைகார்ட்™ விஸ்டம் பஞ்சினால் ஆன இறுக்கப்பட்ட படிமங்கள் கொண்டது. இதன் விசேஷ உட்பொருள் ஈரத்தை உறிஞ்சி தக்க வைத்துக் கொள்கிறது. ஆகவே உங்கள் பெண்ணுக்கு கிடைக்கிறது துணியை விட சிறந்த சுகாதாரம், சிறந்த பாதுகாப்பு.



சிறந்த சுகாதாரம், சிறந்த பாதுகாப்பு.

OgilvyMather 4154/TAM

மலர் : 19

இதழ் : 3

ஏப்ரல் '98

சில வார்த்தைகள் – 7

மகள் – சிறுகதை – 12

வெயிலோடு வரும் விஷம் – 17

இந்த ஆண்டு பெண்களுக்கு முன்னேற்றமான ஆண்டு – 18

மங்கையர் மலர்

உண்மைச் சம்பவம் – (ஒரு வாசகியின் அனுபவம்) – 21

இனிய பயணத்திற்கு இத்தனை இடங்களா இந்தியாவில்? – 22





அழகுக்கு அழகு செய்ய —
ஹேமா லக்ஷ்மண் — 33

வடிகால் — சிறுகதை — 36

இந்த மாத "ஹேர் ஸ்டைல்'
— வசுந்தரா — 42

நமக்குத் தேவை பெண்
விடுதலையோ, ஆண்
விடுதலையோ அல்ல — 47

மீண்டும் புத்துயிர்
பெறலாம் — 49

கல்யாண வேலிகள்
(தொடர்கதை) — 52

நீங்கள் அடிக்கடி
வெட்கப்படுபவரா? — 62

தியாக வாழ்வைத்
தவிர்க்கலாம் தப்பில்லை — 67

21-ம் நூற்றாண்டில்
வியாபார வெற்றிக்கு — 73

கேட்ட வரம் தரும்
ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி — 77

உலகம் உன் கையில் — 78

ஆண் மனம் — சிறுகதை — 85

தேவியின் சக்திகள் — 98

கோடை வந்தால்
வரட்டுமே! — 103

அகமும் புறமும்.... — 106

இது அட்மிஷன் நேரம் — 111

வீட்டுக்குள் தோட்டம் — 117

புக்ஷெல்ஃப் — 121

நியூஸ் சாலட் — 123

சொல்ல விரும்புகிறோம்! — 125

மனம் திறந்து பேசுங்கள்,
மனைவியிடம் — 126

இளையதலைமுறையினரைச்
சமாளிப்பது ஒரு
சவாலே! — 132

இந்த மாதம் எப்படி? — 135

நெல்லிக்காய் — 144

வெயிலுக்குக் கீரை — 149

உயிருக்குள்ளே உயிர்
கொடுக்கும் சாதனம் — 153

சோயா ஃப்ரிட்ஜ் கேக் — 159

இம்மாத இல்லத்தரசி — 165

பெற்றோரே இல்லாத
குழந்தை! — 170

மார்பகப் புற்றுநோயிலிருந்து
மீண்டவள் நான்... — 171

வற்றல் போடலாம்
வாருங்கள்! — 181

உங்கள் அருமைக் குழந்தையே உங்கள் வாழ்வின் மையம்.

அவளுடைய இல்லம் பாதுகாப்பாகவும் கவலைக்கிட மின்றியும் இருக்க வேண்டாமா ?



உங்கள் வீடு வெறும் கற்களாலும், சிமெண்டாலும் மட்டுமே கட்டப்பட்டதல்ல. நம்பிக்கை, ஆசைக் கனவு மற்றும் பந்தபாசங்களினால் கட்டப்பட்டது. எனவே, இது நீண்ட காலம் இருக்க வேண்டுமல்லவா ?

உங்கள் வீட்டின் பாதுகாப்பு மற்றும் முன்னெச்சரிக்கை கருதி, சமையல் கேஸை கையாளும் போது கீழ்க்கண்ட சுலபமான முறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை • சமையல் முடிந்த பின்பும், இரவிலும் கேஸ் பர்னர் மற்றும் ரெகுலேட்டர் குமிழ்களை மூடிவிடுங்கள். • ஐ எஸ் ஐ (ISI) முத்திரை தாங்கிய ரப்பர் டியூபை மட்டுமே பயன் படுத்துங்கள். அதை இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை கண்டிப்பாக மாற்றுங்கள். • கேஸ் வாசனை அடித்தால் எரிகின்ற எல்லா சுடர்களையும் அணைத்து விட்டு, பர்னர் மற்றும் ரெகுலேட்டர் குமிழ்களை உடனடியாக மூடுங்கள். • சமைக்கும் போது பருத்தியினால் ஆன மேல் ஆடை (Cotton apron) அணியுங்கள். • சிலிண்டரை மாற்றும் போது எரிகின்ற எல்லா சுடர்களையும் அணையுங்கள். • எப்போதுமே சிலிண்டர் மட்டத்தைவிட உயரமான மேடையிலேயே கேஸ் அடுப்பை வைக்க வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை • கேஸ் பொருத்தப்பட்ட இடத்திற்கு அருகில் எரிகின்ற சுடர்களையோ எரிபொருள்களையோ வைக்காதீர்கள். • எரிகின்ற கேஸ் அடுப்பின் மீது பாத்திரங்களை வைத்துவிட்டு கவனமின்றி இருக்காதீர்கள். • கேஸ் சிலிண்டரை மாற்றும் போது மின்சார சுவிட்சுகளை இயக்காதீர்கள். • மூடிய பகுதிகளுக்குள் கேஸ் சிலிண்டரை வைக்காதீர்கள். • நீங்களே பழுது பார்க்காதீர்கள். விநியோகஸ்தரின் உதவியை நாடுங்கள். • சமையல் அறையில் குழந்தைகளை விளையாட அனுமதிக்காதீர்கள்.



பொதுநலன் கருதி வெளியிடுவோர் :
இந்தியன் ஆயில் கார்ப்பரேஷன் லிமிடெட்
இந்தியன் ஆயில் பவன், G-9, அலி யாவர் ஜங் மார்க்
பாந்த்ரா (கி), மும்பை - 400 051.



பாதுகாப்பின் பிறப்பிடம் உங்கள் இல்லம்

IMAGEADS TAM



சில வார்த்தைகள்

நேசம் கொள்ளட்டும் நெஞ்சங்கள்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

"ஐயையோ, நான் எந்த வம்புக்கும் போகமாட்டேன்பா... நான் உண்டு என் வேலையுண்டுன்னு இருந்துடறது..."

"என் பசங்க குனிஞ்ச தலை நிமிராது. அவங்களும் அனாவசியமா யார் ஜோலிக்கும் போமாட்டாங்க.. வாசல்ல பெரிய ஊர்வலம் போனா கூட இன்ட்ரஸ்ட் கிடையாது. ஒரே படிப்புதான். இல்லைன்னா டி.வி. பார்ப்பாங்க.."

இப்படியெல்லாம் ஜம்பமாகப் பேசும் பேச்சிற்கு விடை கொடுக்க வேண்டிய கட்டத்தில் இருக்கிறோம். 'யார் எப்படிப் போனா என்ன. என் வரைக்கும்...' என்ற குணாதிசயம் வலுக் கட்டாயமாக மாற வேண்டிய நிலைக்கு வந்திருக்கிறோம்.

நாடு முழுக்க தலை விரித்தாடும் வன்முறை. குண்டு கலாசாரம். அமைதிப் பூங்கா என வர்ணிக்கப் பட்ட தமிழகத்தில் எப்போதும் ஒரு மூலையில் பயம் வந்து உட்கார்ந்து கொண்டாகி விட்டது. எப்போதும் என்ன வேண்டுமானாலும் நடக்கலாம்...

அதனால் நம் தெருவிற்கு யார் வருகிறார்கள், போகிறார்கள்.. அக்கம் பக்க சமாசாரம் என்ன என்றெல்லாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய நிலைக்கு வந்து விட்டோம். அண்டை அயலாருடன் நட்பு பாராட்டியே ஆக வேண்டும். மனிதக் கரங்கள் ஒன்று சேர வேண்டிய காலகட்டம் இது. இனி சுயநலமாக வாழ முடியாது என்ற நிலைக்கு வந்திருப்பது ஒரு மகிழ்ச்சியான விஷயம்தானே!

கோவையிலே குண்டுகளோடு கார் ஒன்று ஊரையே பயமுறுத்திக் கொண்டிருந்தபோது, விமானத்தில் பறந்து வந்து நட்டநடு ரோட்டில் குண்டுகளைச் செயலிழக்க தங்கள் உயிரையும் மதிக்காது பாடுபட்ட அவர்கள் அந்த வீதிக்காரர்களுக்குச் சொந்தமா? என்ன மதம், என்ன ஜாதி, என்ன இனம்? அவர்களுக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் அந்த அபாயகரமான குண்டுகளை மனித உயிர்களை பலிவாங்காமல் செயலிழக்கச் செய்ய வேண்டும் என்பது தான். அவர்களின் ஒரு சிறிய தவறான நடவடிக்கை கூட முதலில் அவர்களைத் தான் பீஸ்பீஸாகக் கிழித்திருக்கும்.

ஐந்து நாட்கள் அவர்கள் பாடுபட்டு அவற்றைப் பத்திரமாக அப்புறப்படுத்திய பிறகு உணர்ச்சி வசப்பட்ட மக்கள் கண்ணீருடன் அவர்களுக்கு ஆரத்தி எடுத்து வாழ்த்தினார்கள். இங்கே உறவு, சாதி மத பேதங்கள் ஏதேனும் இருக்கிறதா? மனிதனுக்கு மனிதன்... இதய நெகிழ்விற்கு இதய அன்பு... இப்படிப் பல கணங்கள் நம் வாழ்வில் நெகிழ வைக்கும் அனுபவங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த உலகில் மனிதனாக மனிதத் தொகுப்பாக வாழ்கிறோம், எனக்கு இத்தனை பேர் இருக்கிறார்கள் என அனுபவித்து உணரும்போது ஏற்படும் ஒரு பெருமிதம் இருக்கிறதே... அப்போது மனம் ஆனந்தத்தால் விம்முகிறது... அதை ஏன் மனிதர்கள் நிரந்தரமாக தக்க வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது...?

சமீபத்தில் நடந்து முடிந்த தேர்தலும் இதைத்தானே உணர்த்துகிறது! இந்தியா முழுக்க பல மாநிலங்களிலும் ஆளுகின்ற கட்சிகள் வேறுபட்டு இருக்கலாம். ஆனால் அரசியல் வாதி ஒரே மாதிரிதானே இருக்கிறார்கள்! அத

னால்தானே அந்தந்த மாநில ஆளுங்கட்சிக்கு எதிராக மக்களின் ஓட்டு. ஒரே இடத்தில் மக்கள் சேராமல் இருக்கலாம். ஆனால் உணர்வால் ஒன்றுபட்டுதானே இருக்கிறார்கள். மனம் வெதும்பிப் போய், "ஐயா நீங்க ஆட்சி செய்யறது சரியா இல்லையேப்பா!" என வெறுத்துப் போட்ட ஓட்டு. பாதி பேர் "என்னாய்யா தேர்தல் சும்மா...!" என ஓட்டுச் சாவடி பக்கமே வரவில்லை. இவைதான் இன்றைய நம்மவர்களின் நிலையாக இருக்கிறது.

இப்படி ஒரு நிலையிலே வாழும் நாம் எப்படி தனித்து சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்கி வாழ முடியும்? 'யார் எப்படிப் போனா என்ன, நான் எந்த ஜோலிக்கும் போக மாட்டேன்!' என ஒதுங்கி நிற்பது எப்படிச் சாத்தியம்? அப்படி ஒரு நிலையில் நம் குழந்தைகளையும் வளர்த்து அதற்காகப் பெருமிதப்படுவது என்பதும் பெரிய சமூகத் துரோகம்தான்!

- ஒரு சிறு சமூகவுணர்வு பூத்திருக்கும் இந்த நேரத்தில் மிகப் பெரிய சமூகப் பொறுப்புணர்வு நம்மிடையே மலர வேண்டும் என வலியுறுத்தத்தான் தோன்றுகிறது. சாலையில் ஒரு விபத்தைப் பார்க்கிறோம், பதை பதைத்துப் போய் அங்கிருக்கும் அத்தனை ஜனங்களும் ஓடி வந்து உதவி செய்தால் எத்தனை நன்றாக இருக்கும்?

- ஒரு வீட்டில் ஒரு பெண் கொடுமைப் படுத்தப்படுகிறாள். 'ஐயையோ, அங்க போனா அந்த மாமியார் ராட்சசி நம்மள வறுத்துடுவா' என ஜன்னல் கதவைச் சாத்திக் கொள்ளாமல் துயர்படும் சகோதரிக்குத் தன்னால் இயன்ற முழு உதவியைச் செய்யும் மனம் எத்தனை புனிதமானது?

- தன்னுடன் வேலை செய்பவருக்கு இருக்கும் தகுதிகளுக்கு ஏற்ற மிகச் சிறந்த ஒரு வாய்ப்பு வந்தும், நமட்டுச் சிரிப்போடு வாய் மூடி மௌனியாகி விடும் காலம் மாறுமா?

- தனக்குத் தெரிந்த பல விஷயங்களை முழுவதுமாகக் கற்றுத் தந்து விட்டால் ஜூனியர் தன்னையே மிஞ்சிவிடுவான் என்ற பயத்தில் மேலதிகாரியிடம் 'இவன் ஒண்ணும் பிரமாதமா இல்லை' என 'உச்'சு கொட்டும் நிலை மறினால் எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக மனம் இருக்கும்?

- நண்பர்கள் வட்டாரத்தில் மிகச் சிறந்த யோசனையைச் சொன்ன ஒரே குற்றத்திற்காக அவனை ஒரே அமுக்காக அமுக்கி விடும் பழக்கம் மாறினால் மகிழ்ச்சிப் பெருமிதம் அனுபவிக்கலாமே!

இப்படி எத்தனையோ சந்தர்ப்பங்கள் உடன் இருப்போரின் உயர்வில், கூட்டுறவில் மனம் நெகிழ்ந்து மகிழ்ச்சி பெறும் சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கின்றன. நாம் அந்த வாய்ப்பு

களைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதே இல்லை.

'என்னை மிஞ்சி விடுவானோ!'
'எனக்கு மேலே ஒருவனா!'
'என்ன பெரிய கொம்பன்!'

இப்படியே மனதைக் குறுக்கிக் கொண்டு விடுவதால் பரவசப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் குறைகின்றன.

ஆனால் நாடோ வெகு வேகமாக மாறிக் கொண்டு இருக்கிறது. கூட்டுறவில்தான் குடும்பமும், சமூகமும், தொழிலும் சிறக்க முடியும் என்னும் நிலைக்கு வந்துவிட்டோம்.

மனதால் நிறைய... நிறைய... மாற வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம். இதனை ஆழமாகச் சிந்தித்து உணர வேண்டும். நம் குழந்தைகளுக்கும் இதனை உணர்த்த வேண்டும். அதுவும் இப்போது விடுமுறை வரப் போகிறது.

குழந்தைகளை சமூகசேவை செய்யும் நிலையங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். உதவி தேவைப்படும் மருத்துவ மனைகளுக்கோ, முதியோர் இல்லங்களுக்கோ தொண்டு செய்ய அனுப்புங்கள். அவர்கள் மனம் விரிந்து பரவட்டும்.

உலகில் எத்தனை துன்பப்படும் மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதை உணர்வார்கள். நேசக் கரம் நீட்டும் மனப்பான்மை அதிகரிக்கும். 'விடுமுறை காலப் பயிற்சி' என மேலும் மேலும் 'கோர்ஸ்'கள் படிப்பது இருக்கட்டும். மூளை மட்டுமே வளர்ந்து கொண்டு போனால் போதாது. மனமும் பண்பட வேண்டும். வீட்டின் செல்லக் குழந்தையாக நினைத்த நேரத்தில் புது டிரெஸ், விதவிதமான டிஃபிக்கள் என வாழ்க்கையை எளிதாகப் பார்க்கும் அவர்கள் துன்பப்படும் மனித குலத்தையும் பார்த்து நெஞ்சில் கருணையைப் பெறட்டும்.

மனதால் மற்றவர்கள்பால் நேசம் கொண்ட, அக்கறை கொண்ட சமுதாயம்தான் இன்றைய இந்தியாவிற்குத் தேவை. கோடி கோடியாக பணம் சேர்க்கும் இயந்திர மனிதர்கள் நமக்கு வேண்டியதில்லை. இளைஞர்களின் மனத்தில் மானுட அன்பு மலரட்டும். இப்போது அவர்களின் மனத்தில் இந்தப் பண்புகளை விதையுங்கள். நாளை நீங்கள் முதியோர்களாகத் தனிமையில் வாடமாட்டீர்கள். உலகம் முழுக்க பரவும் அவர்களின் அன்பு உங்கள் மேலும் இதமாகக் கவியும்.

குடும்பங்கள் அன்பால் செழித்து வளரும். இதயம் நிறைந்த பரவசமே வாழ்வின் லட்சியமாக மாறும். காசு, பணம், பதவி, செல்வாக்கு இவைகள் இருந்து என்ன பயன்? இவையெல்லாம் இன்று வரும், நாளை போகும் என்பதைப் பார்த்துக் கொண்டுதானே இருக்கிறோம்!

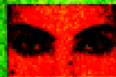

அழகிய கண்களுக்கு
அளிப்பீர் உங்கள் சருமத்திற்கு விசேஷ பராமரிப்

LABORATOIRES GARNIER PARIS

SYNERGIE

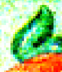
ஐ காண்ட்டூர் - அண்டர் ஐ ஜெல்

சுருக்கத்தைத் தாமதப்படுத்துகிறது. கறுப்பு வட்டங்களை குறைக்கிறது. வீக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது.



கண்களைச் சுற்றியுள்ள சுருங்கும் சருமம்.

கண்களைச் சுற்றியுள்ள சருமத்திற்கு - ஐகான்ட்டூருக்கு - விசேஷ பராமரிப்பு தேவை. மிக எளிதில் சுருங்கக்கூடியது. மற்ற சருமப்பகுதிகளைவிட 4 மடங்கு மெல்லியதாகும். இப்பகுதி அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள், சுற்றுப்புற சூழ்நிலைமற்றும் இயல்பாக வயதேறுவதால் பாதிக்கப்படுவதுடன், இது இடைவிடாது பணியாற்றி களைப்படைகிறது- நாளொன்றுக்கு 10,000 முறை கண் இமைகள் சிமிட்டப்படுவதால் நாளடைவில் இது நுண்ணிய கோடுகளும், சுருக்கங்கள் மற்றும் கறுப்பு வட்டங்கள் தோன்ற காரணமாகிறது. லபாரடரீஸ் கார்னியர் பாரிஸ் ஃபார்முலேட் செய்துள்ள ஸினர்ஜி ஐ காண்ட்டூர் ஜெல் கண்களைச் சுற்றியுள்ள மிக மென்மையான சருமத்தைப் பாதுகாத்து சரிசெய்ய உதவுகிறது.



இலேசான தெளிவான ஜெல்

எளிதில் போட்டுக்கொள்ளக்கூடிய இந்த ஜெல், பப்பாளி, வெஜிடல் க்ளைஸரால் மற்றும் வைட்டமின் E சேர்ந்ததாகும். முறையாக உபயோகித்தால் இது நுண்ணிய கோடுகளை மிருதுவாக்க உதவுகிறது. கறுப்பு வட்டங்களையும், வீக்கத்தையும் குறைக்கிறது. ஸினர்ஜி ஐ காண்டூர் நறுமணம் அற்றது. மிருதுவான கண்களுக்கும், காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிபவர்களுக்கும் கண் வைத்திய ரீதியில் பரிசோதிக்கப்பட்டது. எல்லா ஸினர்ஜி தயாரிப்புகளும் ஹைபோஅலர்ஜெனிக் ஆனவை.



புதிய

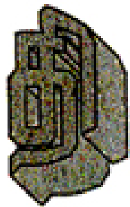
SYNERGIE

ஐ காண்ட்டூர் ஜெல்

இன்றே செய்கிறது வேலை, நாளை எதற்கு கவலை !

GUARANTEED BY LABORATOIRES GARNIER PARIS

மகள்



திருமணம் நடந்து நாட்கள் பதினைந்து பறந்தோடி விட்டன. இன்னும், பலவிதமான உலர்ந்த மலர்களின் நறுமணம் வீடு முழுதும் விரவி இருக்கிறது. அறையின் மூலையில் வைக்கப்பட்டிருந்த பலசரக்குகள், வாசனை சாமான்களின் மணத்துடன் கலந்து ஒரு கிளுகிளுப்பை ஊட்டிக் கொண்டிருந்தன.

இவைகளை ஒழுங்காக அதனதன் இடத்தில் வைத்து ஒழுங்கு செய்ய என் மனைவி மாலதிக்கும் முடியவில்லை. யாருக்குமே செய்யத் தோன்றவில்லை. அப்படி ஒரு மனச் சோர்வு ஆட்டிப் படைத்துக் கொண்டிருந்தது.

மனது ஒரு நிலைப்படாமல் சஞ்சலத்தில் தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. பசி கூடத் தெரியவில்லை. திடீரென்று சூனியம் சூழ்ந்து விட்டதைப் போன்ற நினைப்பு. மாலதியும் சுரத்தே இல்லாமல் நடமாடிக் கொண்டிருக்கிறாள்.

எப்பொழுதுமே சண்டை பிடித்துக் கொண்டிருந்த எனது மகன் மணி கூட சுரத்தில்லாமல் காலேஜிற்குப் போவது, வருவது தனது புஸ்தகங்களையோ, வார, மாத இதழ்களையோ புரட்டிக் கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பது என்று இயந்திரகதியில் இயங்கிக் கொண்டிருந்தான்.

"இன்னொரு பதினைந்து நாள் கழித்து வேண்டுமானால் நான் சென்று அவர்களுடைய அனுமதியின் பேரில் குழந்தையைக் கூட்டிக் கொண்டு வருகிறேன். எல்லாம் போகப் போக சரியாகிவிடும். பெண்ணென்றால், கணவன் வீட்டுக்கு ஒரு நாள் போகவேண்டியவள். நாம் தான் மனதைத் தேற்றிக் கொள்ள வேண்டும்"— என் மனைவிக்கும், பையனுக்கும் ஆறுதல் கூறினேன் கம்மிவிட்ட குரலில்!

இருபத்திரண்டு வருடங்களாக கலகலப்பாக இருந்த எங்கள் இல்லம் அவள் ஒருவளின்—ஆம், எங்கள் மகள் ராதிகாவின்—இடப்-பெயர்ச்சியாலேயே—திருமணத்தின் மூலம்—நிசப்தமாகிவிட்டதை நினைக்க மனதில் ஒரு நெருடல். நெஞ்சில் ஒரு வலி.

கற்பதில் மட்டும் போதுமென்பதே கிடையாது ராதுவுக்கு. காலையில் செய்தித் தாளிலிருந்து ஆரம்பித்து இரவு வரை இருக்கிற புஸ்தகங்களை எல்லாம் கரைத்துக் குடித்து விடுவாள்.

'டாடி, டாடி' என்று எதையாவது கேட்டுக் கொண்டிருப்பாள். 'மம்மி, மம்மி' என்று எதற்காகவாவது கூப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பாள்.

அவளுக்கும் அவளது தம்பி மணிக்கும் நடக்கும் வாக்குவாதத்துக்கும் சண்டைக்கும் முடிவே கிடையாது.

காலையில் எழுந்ததுமே, "பல் தேய்க்க பாத்ரூமிற்குள் முதலில் நுழைந்தது நான்தான். அவன் ஏன் பின்னாலேயே நுழையணும்"— என்பதில் ஆரம்பித்துவிடும் அவர்கள் சண்டை.

'சாப்பிட உட்காரலாம்' என்று குரல் வந்தவுடனேயே, ராதிகா "டேய் மணி, நீ தான் சாப்பாட்டுத் தட்டுக்களை எல்லாம் எடுத்து வைத்து தண்ணீரையும் வைக்க வேண்டும். நேத்து நான்தான் எடுத்து வச்சேன்" என்பாள்.

மணி, "முந்தா நாள் நீ எடுத்து வைக்காததுக்கு நேத்து நீ செய்தே. இன்னைக்கு உன் முறை தானாக்கும்" என்று எதிரொலிப்பான்.

ராதிகா, "பாரும்மா மணியை. ஒரேடியாப் பொய் சொல்றான்"– அம்மாவை சாட்சிக்கு அழைப்பு.

அம்மா, "அவன்தான் ஒரு சோம்பேறின்னு தெரியுமில்லே. நீயே வச்சிடும்மா"– தாஜா செய்ய வேண்டி வரும்.

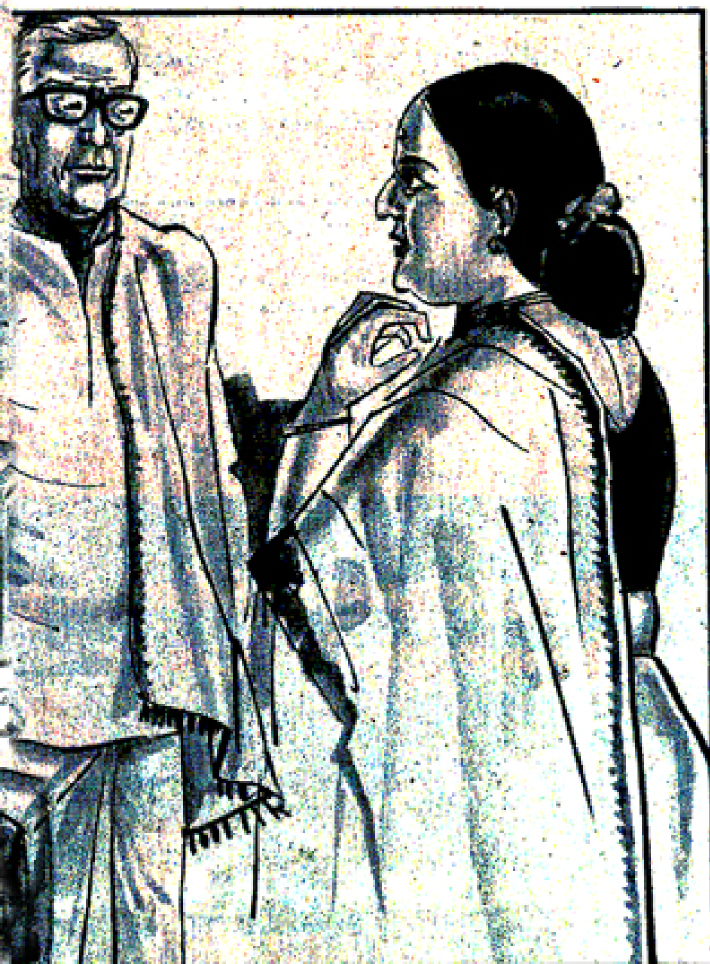
சிறிது நேரத்தில் தட்டுகள் தரையில் வீசப்படும் (வைக்கப்படும்) சப்தம் கேட்கும். தண்ணீர் கூஜா 'நறுக்'கென்று தரையில் வைக்கப்படும் ஒலி துல்லியமாகக் கேட்கும்.

மாலதி, "நீ இன்னொரு வீட்டுக்குப் போக

அரு. கஸ்தூரி

வேண்டியவள். இப்படியெல்லாம் இருக்கக் கூடாது. அடக்க ஒடுக்கமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்"– உபதேசிப்பாள்.

மணி, "இந்த ராட்சசியைக் கட்டிக்கப் போறவன் ரொம்பக் கஷ்டப்படுவான். அவன் செஞ்ச பாவத்திற்குப் படட்டும்"– மெதுவான குரலில் முணுமுணுப்பான்.



பல நேரங்களில் ஒருவருக்கொருவர் அழகு காட்டிக் கொள்வதுடன் யுத்தம் முடிவடையும்.

சில நேரங்களில் ஒருத்தருக்கொருத்தர் அடித்துக் கொண்டு, ராதிகாவின் அழுகையில் முற்றுப் பெறுவதுமுண்டு.

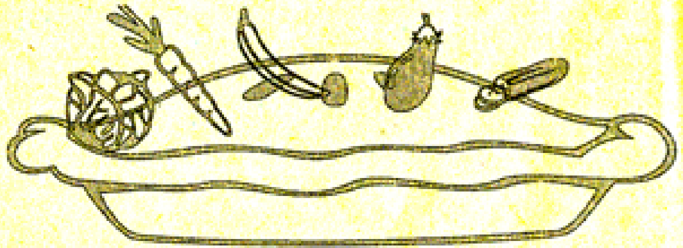
சாப்பாட்டுக்கடை முடிந்ததும்–

ராது, "என் சைக்கிளை முதலில் நான் வெளியே எடுத்துக்கறேன்டா. எனக்குக் காலேஜுக்கு நேரமாயிட்டுது" என்பதும், அவன், "இன்னும் பத்து நிமிஷம் இருக்கே. எனக்குத்தான் லேட் ஆயிட்டுத்து. நான் ஃபாஸ்ட்டைப் பிடிக்க வேண்டும்" என்று சைக்கிளை அவன் எடுக்க இரு சைக்கிளும் மோதிக் கொண்டு நிற்க– தினமும் இதே காட்சிதான்.

என் மனைவி, "நல்ல நாள் பாத்து அழைச்சிட்டு வாங்க. போறது ரெண்டு நாள் முன்னாலே தெரிஞ்சா கொஞ்சம் இனிப்பும், காரமும் பண்ணணும். வெறும் கையோடு போய் நிக்கக் கூடாது பாருங்க"– சிறிய உபதேசம்.

மணியும், "அப்பா, ராது அந்த ஸ்டாம்ப் ஆல்பத்தை ரொம்ப நாளா கேட்டிட்டிருந்தா. நான் குடுக்கவே இல்லை. நீங்க போறப்ப, நான் குடுத்ததாகச் சொல்லி அதைக் குடுத்துடுங்கப்பா"– சொல்லிவிட்டு முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு விட்டான், அவனுடைய கண்ணீரை நான் பார்த்து விடுவேனோ என்ற பயத்தில்.

கோடை வந்து விட்டது. தினமும் மார்க்கெட்டுக்குப் போய் கறிகாய் வாங்கி வர முடிவதில்லை. ஃபிரிஜ்ஜும் கிடையாது. நேற்று வாங்கிய காய்கறிகள் இன்று வாடி விடுகிறதா? கவலையை விடுங்கள். இருக்கவே இருக்கிறது நம் வீடுகளில் பெரிய சைஸ் தாம்பாளங்கள். அதில் ஈர மணலை பரப்பி அதில் கத்தரிக்காய், பச்சை மிளகாய், வெண்டைக்காய் போன்ற காய்கறிகளை பரப்பி வாடாமல் இரண்டு மூன்று நாட்கள் வரை பாதுகாக்கலாம். ஆனால் ஒன்று அடிக்கடி மணல் காய்ந்து விடாமலிருக்க அதில் தண்ணீர் தெளித்து வர வேண்டும்.



– மணிபால்ராஜ்

முன்பு கொடுக்க மாட்டேன்னு தன் அக்காவுடன் சண்டை போட்டவனுக்கு இப்பொழுது அவளின் பிரிவு மனதில் பாச ஊற்றைக் கீறி விட்டிருக்கிறது. இப்பொழுது அவனுக்கு ஸ்டாம்ப் ஆல்பம் தேவைப்படாது என்பது அவனுக்குத் தோன்றவில்லை.

இந்தச் சமயத்தில் என் திருமணம் நினைவுக்கு வந்தது. எங்கள் திருமணம் விமரிசையாகவே நடந்தது. ஏனெனில், என் மாமனார் உள்ளூரில் ஒரு பெரிய கட்டிட காண்டிராக்டர்.

திருமணத்திற்கு பெரிய புள்ளிகள், பண முதலைகள், அதிகாரிகள் என நல்ல கூட்டம். மாமனாரும் பம்பரமாக சுழன்று எல்லோரையும் உபசரித்தார். மாலையில் பாட்டுக் கச்சேரிக்கும் ஏற்பாடு செய்திருந்தார். வருகிற, போகிறவர்களுடைய சந்தடி, பேச்சுக்களூடே பாகவதரும் பாடி முடித்து சன்மானம் பெற்றுச் சென்றார்.

நாங்கள் மறுநாள் காலை ஆறுமணிக்கு சென்னைக்குப் புறப்பட ஏற்பாடாகியிருந்தது.

வீட்டின் முன் மூன்று கார்கள் தயாராக நின்றிருந்தன. நடுவில் இருந்த வெள்ளை அம்பாஸிடர் எனக்கும், மாலதிக்கும் மட்டும். புறப்பட இன்னும் பதினைந்து நிமிஷங்கள் இருந்தன.

என் மாமனார், "மாப்பிள்ளே, ஒரு நிமிஷம் இப்படி வர்றீங்களா?" என்று பக்கத்தில் உள்ள அறைக்கு அழைத்துச் சென்றார்.

"ஒரு விஷயம்" என்று இழுத்தார்.

என்ன சொல்லப்போகிறாரோ என்று ஒரு சஸ்பென்ஸில் அந்த அறைக்குள் போனேன். கதவை லேசாக சாத்தினார். என் கைகளைப் பிடித்துக் கண்ணில் ஒற்றிக் கொண்டுவிட்டு என் பாதங்களைத் தொடப்போகிறவர் போல் குனிந்தார். நான் அவரைத் தடுத்துவிட்டு, "என்ன விஷயம்? ஏன் இப்படி செய்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டேன்.

அவரும் கண்களில் நீர் மல்க, "எங்கள் ஒரே பெண் மாலதியை ரொம்பவும் செல்லமாக வளர்த்து விட்டோம். இதுவரை நாங்கள் பிரிந்ததே இல்லை. குழந்தை உங்க வீட்டில் ஏதாவது சரியாக நடந்து கொள்ளாவிட்டாலும் மன்னித்து, பொறுப்புள்ளவளாக்கு மாறு கேட்டுக்கறேன். குழந்தையை கோபித்துக் கொள்ள வேண்டாமென்றும் கேட்டுக் கொள்றேன்" என்று கையைப் பிடித்துக் கொண்டு தேம்ப ஆரம்பித்து விட்டார். எனக்கு என்னவோ போல் ஆகிவிட்டது.

அறைக்கு வெளியே, "இந்தப் பக்கம் தான் வந்தாங்க. எங்கே போயிட்டாங்க? நேர மாச்சு"- என் மாமியாரின் குரல் கேட்டது.

அவசர அவசரமாகக் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டு, மாமனார் 'இதோ வந்து விட்டேன்' என்று முன்னே போனார்.

மாலதி எங்கள் வீட்டிற்கு வந்த ஆறு மாதத்திற்குள் ஐந்து தடவைகள் பிறந்த வீட்டிற்குச் சென்று வந்து விட்டாள். என்ன காரணம்னு கேட்கிறீங்களா? காரணமா இல்லை?

- ஸ்ரீரங்கத்தில் வைகுண்ட ஏகாதசி சொர்க்க வாசல் தரிசனம் ரொம்ப புண்ணியம்.

- ஸ்ரீ ராகவேந்திர ஸ்வாமிகள் பிருந்தாவனத்தில் ஆராதனை மகோத்சவம்.

- மூன்றாவது தலைமுறை அத்தை வாழ்க்கையின் விளிம்பை தொட இருக்கிறாள். மாலதியைப் பார்க்கணுமாம். பாவம், கடைசி ஆசை!

இன்னும் என்னென்னமோ காரணங்கள். அப்பொழுது என் மனைவியை ஊருக்கு



நாம் தோசைக் கல்லை தேய்க்கப் போடுகிறோம். அவர்கள் செங்கல்லை போட்டு, பிசுக்குப் போக தேய்த்து விடுகிறார்கள். பிறகு அந்தத் தோசைக் கல்லைப் போட்டு, தோசை செய்தால் 3 அல்லது 4 தோசை வரை சரியாகவே வராது. பிண்டிக் கொண்டே இருக்கும். அவ்வாறு பிண்டாமல் இருக்க, நாம் தோசை செய்வதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பு நிறைய நல்லெண்ணெய் கல்லில் தடவி வைக்கவும். பிறகு தோசை பண்ண ஆரம்பித்தால் பட்டு பட்டாக தோசை வரும்.

— சித்ரா ஸ்ரீதர்.

அனுப்ப எனக்கு மனசே வராது.

நான் இந்த பதினைந்து நாட்களிலேயே இப்படி அலை பாய்கிறேனே, என் மாமனாரும் இப்படித்தானே வேதனைப்பட்டிருப்பார். மாலதியும் பெற்றவர்களின் பிரிவைத் தாங்க முடியாமல் அடிக்கடி போய் வந்தாள். அதை அனுபவ பூர்வமாக இப்பொழுது நான் உணர்கிறேன்.

மூன்றாவது வாரத்தில் ஒரு வெள்ளிக் கிழமையன்று சென்று சனிக்கிழமை ராதுவையும், மாப்பிள்ளையையும் அழைத்து வரத் திட்டம் போட்டேன். மாலதியிடமும் சொன்னேன்.

திங்கள் கிழமையிலிருந்தே மாலதி இனிப்பு, கார வகைகளைத் தயாரிக்க ஆரம்பித்து விட்டாள்.

ஒரு முறுக்கு விள்ளலை வாயில் போட்டுக் கொண்டால் கூட, "நீங்களே சாப்பிட்டு விட்டால் குழந்தைக்கு என்னத்தைக் கொண்டு போய்க் கொடுப்பதாம்?" என்று கையிலிருப்பதைப் பிடுங்காத குறையாக அலறுவாள்.

ஒருவழியாக, புறப்படும்போது, "மாப்பிள்ளையையும் கட்டாயமாக அழைச்சிண்டு வரணும். அவர் தம்மைக் கூப்பிடவில்லையே என்று தப்பா நினைக்கக் கூடாது. எல்லோரையும் கேட்டதாகச் சொல்லவும். வேறெ ஒண்ணையும் தத்து பித்துன்னு உளறி வைக்க வேண்டாம்"– உபதேசித்து அனுப்பினாள்.

எப்பொழுதுமே ஆண்கள் 'உளறுவாயன்கள்' என்ற கணிப்பு போலும் இந்தப் பெண்மணிகளுக்கு!

மணி மறக்காமல் ஆல்பத்தைக் கொண்டு வந்து நீட்டினாள். "அவள்தான் இங்கே வரப் போறாளே. அவளிடம் நீயே கொடுத்துடேன். சந்தோஷப்படுவா" என்றேன்.

சிறிது தயக்கத்திற்குப் பிறகு 'சரி' என்று தலையாட்டினாள்.

முதலிலேயே கடிதம் எழுதியிருந்ததினால் ராது எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். மாப்பிள்ளையும் ஆபீஸிலிருந்து வந்து விட்டிருந்தார். ராதுவின் மாமனார் ஊரில் இல்லை. மாமியார் மட்டும் இருந்தார்.

நன்றாகவே உபசரித்து காபி, டிபன் கொடுத்தார்கள். எல்லாம் முடிந்தபின் மெதுவாகப் பேச்சை ஆரம்பித்தேன்– "மாப்ளே, நாங்கள் எழுதி இருந்தபடி ஆபீஸுக்கு லீவு போட்டுட்டீங்களா? ஊருக்கு நாளைக்கு ராதுவுடன் புறப்படலாம். நாலு நாள் இருந்துட்டு வந்துடலாம்."

வழிமேல் விழிவைத்து உட்கார்ந்து கொண்டிருந்த மாலதிக்கு நான் மட்டும் இரு பைகளுடன் நடந்து வீட்டினுள் நுழைந்ததுமே, அனிச்சையாக கண்களிலிருந்து நீர் வழிய ஆரம்பித்து விட்டது.

அதைக் கண்டு நான் மட்டும் சும்மா இருக்க முடியவில்லை. அவள் அழுகையை நிறுத்திய பின் நடந்ததைச் சொன்னேன்–

"மாப்பிள்ளைக்கு இப்பொழுது லீவு கிடைக்காதாம். ஆபீஸில் இன்ஸ்பெக்ஷனாம். ராதுவை அழைத்துக் கொண்டு போக அனுமதி கேட்டேன். அவர்கள் 'சரி' என்றார்கள்.

ஆனால், ராதுதான் "அவர் ஒரு அப்பாவிப்பா. வேளாவேளைக்கு சரியாக சாப்பிட மாட்டார். எந்தெந்த ட்ரெஸ் போட்டுக்கணும்னு தெரியாது. எல்லாத்தையும் நான் பாத்து, பாத்து செஞ்சாதான் அவரால் ஆபீஸுக்கு சரியா போயிட்டு வரமுடியும். எதையாவது எங்கேயாவது வச்சிட்டு தேடிண்டிருப்பார். அதனாலே அவரை 'விட்டுவிட்டு இப்பொ வர முடியாதுப்பா. அம்மாகிட்டே 'சாரி' சொல்லிடுங்கப்பா. தீபாவளிக்கு இன்னும் ஒரு மாதம் தானே இருக்கு. அப்போ ரெண்டு பேரும் அவசியம் வரோம்"னா" என்று தொண்டை அடைக்கச் சொன்ன போது, மாலதி, "இவ போயி இப்ப பதினைஞ்சு நாள்தானே ஆறது! அதுக்கு முன்னாலே மாப்பிள்ளை எப்படி ஆபீஸுக்குப் போயிண்டிருந்தாராம்" என்று முணகிவிட்டு மௌனமாகிப் போனாள்.

பிறந்த வீட்டுக்கு அடிக்கடி ஓடிய மாலதிக்கும், புகுந்த வீட்டை விட்டு வரமறுக்கும் ராதுவுக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளி தான் 'தலைமுறை இடைவெளி'யோ?

கோடைக்காலம் ஆரம்பித்து விட்டது. குழந்தைகளுக்கும் விடுமுறை. கொளுத்தும் வெயிலில் காய வைக்கவும், காயவும் மும்முரமாகத் திட்டமிட்டிருப்பீர்கள். அதற்கு முன் கோடை வெயிலைப் பற்றிய சில முக்கிய விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்வோமா? பூமியில் உயிரினங்கள் தோன்றி வாழ சூரிய ஒளியும், வெப்பமும் அவசியம். ஆனால் அளவிற்கு மிஞ்சினால் ஆபத்து. ஆனால் இப்போது வெயிலால் எல்லா உயிரினங்களுக்கும் ஆபத்து ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று சுற்றுச் சூழல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

பூமியைச் சுற்றியுள்ள காற்று மண்டலத்தில், சூரிய ஒளியுடன் வரும் அபாயகரமான புறஊதாக்கதிர்களைத் தடுத்து நிறுத்தும், "ஓசோன் படலம்" என்ற பாதுகாப்புக் கவசம் நமக்கு இயற்கையளித்த பரிசாக உள்ளது. மனிதர்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டி, ஸ்பிரே, ஏ.ஸி. போன்றவற்றில் பயன்படுத்தும் CFC என்ற வாயு ஓசோன் படலத்தை அரித்துத் துளை ஏற்படுத்தியுள்ளது. அண்டார்டிகாவிற்கும், ஆஸ்திரேலியாவிற்கும் மேல் துளை பெரிதாகவும், பல இடங்களில் தேய்ந்தும் உள்ளதாகக் கணக்கிட்டுள்ளார்கள். இதனால் அமிர்தத்துடன் வந்த விஷத்தைப் போல சூரிய ஒளிக் கதிர்களுடன் புறஊதாக் கதிர்களும் பூமியை வந்தடைகின்றன.

புறஊதாக் கதிர்கள் அணுகுண்டின் கதிர் வீச்சைப் போல மோசமான விளைவை உயிரினங்களுக்கு ஏற்படுத்தும். மனிதர்களுக்கு தோல் புற்றுநோய், கட்டிகள், சுருக்கம், கண் கோளாறுகள், கேடராக்ட் போன்ற நோய்களை ஏற்

வெயிலோடு வரும் விஷம்



படுத்தும். வீரியமான புறஊதாக் கதிர்கள் மே முதல் செப்டெம்பர் வரை அதிக அளவில் பூமியை வந்தடைகின்றன. காலை 10 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை வீசும் வெயிலில் இக் கதிர்கள் அதிகம் இருக்கும். மேகங்கள் தடுத்தாலும், நீர்ப்பரப்பு, மணல், பனி போன்றவை புறஊதாக் கதிர்களை பிரதிபலிக்கும்.

எனவே வெளியே செல்லும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

1. கூடுமானவரை நிழலில் இருப்பது நல்லது.
2. தொப்பியணிந்தோ, குடை பிடித்தோ செல்ல வேண்டும்.
3. தளர்வான பருத்தி ஆடைகள் சிறந்தது.
4. புற ஊதாக் கதிர்களைத் தடைசெய்யும் சன் கிளாஸ் அணிந்து செல்வது கண்களுக்குப் பாதுகாப்பு.
5. முகம், கழுத்து, கைகளுக்கு சன்ஸ்கிரீன் லோஷன் தடவுவது தோலுக்குப் பாதுகாப்பு.

நாம், நம் வாழ்நாள் முழுவதும் பெற வேண்டிய சூரிய ஒளியின் பெரும் பகுதியை 21 வயதிற்குள் பெற்று விடுகிறோம் என கணித்துள்ளார்கள். குழந்தைகள் முதல் அனைவரும் சுற்றுச் சூழல் சீர்கேட்டினைப் புரிந்து கொண்டு எச்சரிக்கையுடன் இருப்போம்.

— பா. நளினாதேவி



"ஜோதிஷ
ஆதித்யா" லயன்
தரம்சந்த் ஜெயின்

இந்த ஆண்டு பெண்களுக்கு முன்னேற்றமான ஆண்டு!

நவக்கிரகங்களின் அமைப்பையும் குருவின் நிலையையும், பெண் கிரகமான சுக்கிரன் மற்றும் சந்திரன், ராகு ஆகியவற்றின் இயக்கத்தையும் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால், இந்த வருடம் பெண்களுக்கு முன்னேற்றமான ஆண்டு என்று சொல்லலாம். இந்த ஆண்டு ஏற்படுத்தும் பல மாற்றங்களினால் உலகமெங்கும் பெண்களின் வாழ்வில் பெரும் திருப்பங்கள் ஏற்படும் என்று கூடச் சொல்லலாம்.

இந்த ஆண்டில் பெண் இனத்துக்கே வேகமும் உயர்வும் ஆளுமையும் அதிகரிக்கும்.

நவக்கிரகங்களின் இயக்கத்தில் ராகு சிம்மத்தில் ஆட்சி செய்வதாலும், அஸ்வினியில் நுழையும் சனி, கேதுவின் திருஷ்டி திட்சண்யத்தினாலும், சனி நீச்ச சக்தியாவதாலும் பெண்களின் நிலைமை மிகச் சிறப்பாக அமையும்.

சமுதாயத்திலும், சேவையிலும், அரசியலிலும், பெண்களின் புகழ் அதிகரிக்கும்.

குடும்பங்களின் எந்த அளவுக்கும் இல்லாத மரியாதை இந்த வருடத்தில் பெண்களுக்கு உண்டாகும். முக்கிய தீர்மானங்களை பெண்களே தீர்மானிப்பார்கள்.

அரசியல் நிலைமையை ஆராய்ச்சி செய்தால், தமிழ்நாட்டு தேர்தல் கருத்துக் கணிப்புகள் ஜெயலலிதாவுக்குச் சாதகமாக வெளிவரவில்லை. ராகுவின் தந்திரத்தினால் கோயம்புத்தூரில் ஏற்பட்ட திடீர் குண்டுவெடிப்புச் சம்பவங்களில், மக்கள் மனத்தில் திடீர் மாற்றம் உண்டானது; விளைவு ஜெயலலிதாவுக்கு வெற்றி கிடைத்தது.

மம்தா பானர்ஜியும் சோனியா காந்தியும் அரசியல் வாழ்வில் முன்னேற்றம் பெற்றதும், காங்கிரஸ் செயற்குழு முடிவினால், சோனியா காந்தி காங்கிரஸ் தலைவராக பொறுப் பேற்றுள்ளதும், இந்த ஆண்டு பெண்களின் முன்னேற்றமான ஆண்டு என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது.

மொத்தத்தில், கிரகங்களின் ஆட்சியும் அமைப்பும் பெண் சமூகத்தை முன்னேற்றிப் பார்க்க இந்த ஆண்டில் முனைப்பாக ...டுகிறது என்பதை அனுபவரீதியாக பார்க்கப் போகிறோம்.



அழகான உறவில் மலர்ந்த ருசி
அன்பாய் இணைந்த தங்க ருசி
நினைவில் தங்கும் ருசி....

நம் வாழ்வில் தங்கமான சில நேரங்கள் அபூர்வ நிமிடங்களாய், அன்பு நிமிடங்களாய் நினைவில் தங்கி விடுகின்றன. இந்த தங்கமான நிமிடங்களில் அன்பின் அர்த்தமாய் நம்முடன் தங்கும் தங்கமான ருசிதான் டாடாவின் சக்ரா கோல்ட் டீ. இது உறவில் மலரும் ருசி. நேசமாய் நம் வாழ்வில் பிணைந்து விடும் ருசி. இந்த தங்க ருசி தரும் அற்புத அனுபவத்தை நீங்களும் பெற்றிடுங்கள்!

TATA
சக்ரா கோல்ட் டீ
தங்கமான ருசி

புதிய
சக்ரா கோல்ட் டீ



தங்கமான ருசி

McCANN/BLR/TTL/32/98

ஓர் அனுபவம்

என் பிள்ளைக்குத் தகுந்த பெண் தேவை என்று கொடுத்த விளம்பரத்தை அனுசரித்து சுமார் 45 வயது மதிக்கத்தக்க ஒரு பெண்மணி எங்கள் வீட்டிற்குத் தன் பெண் ஜாதகத்துடன் வந்தாள். அது செவ்வாய் தோஷம் உள்ள ஜாதகமாக இருந்ததால் பொருத்தம் இல்லை என்று சொல்லி விட்டேன்.

பேச்சுவாக்கில் அவள் விவாஹ வயதில் ஒரு பையன் இருப்பதாகவும், படித்து வேலையில் உள்ள ஒரு பெண் தேவை என்றும் எங்களுக்குத் தெரிந்த நல்ல இடம் இருந்தால் சொல்லும்படியும் கேட்டுக் கொண்டாள். நான் ஆலோசித்து எங்கள் உறவில் ஒரு பெண் இருப்பதாகச் சொல்லி அவர்களுடைய விலாசத்தையும் குறித்துக் கொடுத்தேன். அதன் பின் இந்த விஷயத்தை மறந்தே விட்டேன்.

இரண்டு தினங்களுக்கு முன் என் உறவினரிடமிருந்து வந்த கடிதத்தை அப்படியே கீழே கொடுத்திருக்கிறேன் -

"அன்புள்ள அத்தைக்கு அநேக நமஸ்காரம். என் மகள் ராதாவிற்குப் பொருத்தமுள்ள ஒரு பையனைப் பற்றி நீங்கள் சொல்லியதாக ஒரு அம்மாள் சென்ற வாரம் இங்கு வந்தாள். அவள் மகன் கோயம்புத்தூர் மில்லில் ஃபோர்மேனாக ரூ. 4000/- சம்பளத்தில் இருப்பதாகவும், நீங்கள் சொல்லியபடி ராதாவைப் பார்க்கலாம் என்று வந்ததாகவும் சொன்னாள். நான் ரொம்பவும் மகிழ்ச்சி அடைந்து அவர்களுக்கு வேண்டிய உபச்சாரங்களைச் செய்து ராதா ஆபீஸுக்குப் போயிருப்பதாகவும், ஐந்து மணிக்குத்தான் வருவாள் என்றும் சொல்லி அவர்களை வீட்டின் கூடத்தில் உட்கார வைத்துக் கொண்டு பல விஷயங்களைப் பேசினேன். பின் ராதாவிற்கு ஃபோன் செய்து அவளை சீக்கிரமாக வரும்படி சொல்லி வந்தேன்.

மதியத்திற்கு மேல் சமையல் அறையில் கொஞ்சம் வேலை இருந்ததால் அந்தம்மாளை சிறிது நேரம் ஓய்வெடுக்கச் சொல்லி விட்டு உள்ளே போனேன். என் பெண் போன் செய்து வேலை மிகுதியாக இருப்பதால் தான் வர தாமதமாகும் என்றாள். நான் திரும்பி வந்து இராதாவிற்கு, ஆபீசில் வேலை அதிகமாக இருப்பதால் மாலை ஐந்து மணிக்கு மேல்தான் வருகிறாள் என்று அந்தம்மாளிடம் சொன்னேன். அதற்கு அவர், இப்போது நாலு மணிதானே ஆகிறது. இராதா வருவதற்குள் தங்கள் உறவினர் ஒருவரை கோடம்பாக்கத்தில் பார்த்து விட்டு உடன் திரும்புவதாகவும், அதற்குள் இராதாவும் வந்து விடலாம் என்றும் சொல்லி தன் கைப்பையுடன் புறப்பட்டுப் போய் விட்டாள்.

பின்னர் ஏழு மணி ஆகியும் சென்றவள் திரும்பவில்லை. அவருக்கு இரவுக்கான ஆகாரமும் தயார் செய்து வைத்தேன். மணி ஒன்பது ஆகியும் வராததால் நாளைக் காலை வரலாம் என்று நினைத்து படுக்கை அறையினுள் போன போது, பீரோ மூடியிருந்தவிதம் சந்தேகமாக இருந்ததால் திறந்தேன். அதிலுள்ள என்னுடைய கைப்பையைக் காணவில்லை. எனக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. அதில் ரூ. 300/- ரொக்கமும் ஒடிந்த ஒன்றரை பவுன் வளையலும் இருந்தது...."

...இப்படியாகத் தொடர்ந்தது கடிதம்.

லெட்டரைப் படித்தவுடன் என் உறவினருக்கு வந்த நஷ்டத்திற்கு என் பங்கும் உண்டு என்பதால் மிகவும் வருந்தினேன்.

ஆர். நாகலட்சுமி

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

5. உத்திரப் பிரதேஷ்:

இது இந்தியாவிலேயே பெரிய மாநிலம். வடக்கே கௌமுக்கில் தொடங்கி தென்கிழக்கே காசி வரைக்கும் பரந்து விரிந்து கிடக்கும் மாநிலம். பல புண்ணியத்தலங்களையும் மலைவாசஸ்தலங்களையும் தன்னுள் கொண் டுள்ளதும் வற்றாத ஜீவநதியாகிய கங்கையினால் மிக மிகச் செழிப்பாக உள்ளதுமான மாநிலம்.

டெல்லியிலிருந்து நீங்கள் இப்போது சிறிது வடகிழக்காக 200 கி.மீ. பயணம் செய்தால் ஹரித்வாரை அடையலாம். இந்துக்களின் ஏழு புண் ணியத் தலங்களுள் இதுவும் ஒன்று. புனித கங்கையில் நீராடலாம். மலை மேல் உள்ள மானசாதேவி கோயிலுக்கு ரோப்வேயில் செல்லலாம். மலை உச்சியில் இருந்து பார்த்தால் கங்கை நதியின் அழகு கண்கொள்ளாக் காட்சியாகும். மாலை 6 மணிக்கு மேல் கங்கையில் நடக்கும் ஆரத்தி பூஜை விளக்குச் சரங்கள் நீரில் மிதந்து வரும் அழகே தனி அழகு.

ஹரித்வாரிலிருந்து டெஹ்ராடூன் வழியாக 88 கி.மீ சென்றால் முசௌரியை அடையலாம். கோடை வாசஸ்தலம்.

ஹரித்வாரிலிருந்து வடக்கே 25 கி.மீ. பயணம் செய்தால் ரிஷிகேசம் அடையலாம். தொங்கும் பாலம் இங்கு இமயமலையில் நிறைய உள்ளன. கங்கையின் வேகத்துக்கு ஈடு

இனிய பயணத்திற்கு இத்தனை இடங்களா

கொடுத்து தூண்கட்டிப் பாலங்கள் போட முடியாது. ஆகையால் கங்கை மற்ற உபநதிகள் குறுக்கிடும் இடங்களில் எல்லாம் தொங்கும் பாலங்கள் போடப்பட்டுள்ளன. ராணுவக் காவலும் இவற்றிற்கு உண்டு.

ரிஷிகேசத்தில் தொங்கும் பாலத்தின் வழியாக சென்றால் அக்கரையை அடையலாம். நிறைய ஆசிரமங்களும் கோவில்களும் உள்ளன.

கங்கை நதியின் அழகும் இமயமலையின் இயற்கையும் நினைவை விட்டு நீங்காதவை. நிறைய சாதுக்கள் இருக்கிறார்கள். கஞ்சா அடிக்கும் போலிச் சாமியார்களும் இங்கு உள்ளார்கள்.

ரிஷிகேசத்திலிருந்து வடமேற்காக 200 கி.மீ. பயணம் செய்தால் (சாயன்சட்டி, அனுமான் சட்டி வழியாக) யமுனோத்ரியின் அடிவாரத்தை அடையலாம். பின்பு 13 கி.மீ. போனிக் குதிரை அல்லது நடைப் பயணம், யமுனை நதி உற்பத்தியாகும் இடத்தை அடையலாம். உயரம் 10,800 அடி.



யமுனோத்ரியிலிருந்து கிழக்கு நோக்கி உத்தர்காசி வழியாக 128 கி.மீ. பயணம் செய்தால் கங்கோத்ரியை அடையலாம். கங்கை நதி உற்பத்தி ஆகும் இடம். உயரம் 10,300 அடி.

கங்கோத்ரியிலிருந்து 19 கி.மீ. நடைப் பயணம் செய்தால் கௌமுக் அடையலாம்.

பின்பு தெற்கு நோக்கி மறுபடியும்

வடக்கே 335 கி.மீ. பயணம் செய்தால் கவுரிகுண்ட் என்ற இடத்தை அடையலாம். கவுரிகுண்ட் லிருந்து போனிக் குதிரை அல்லது நடை பயணம் 14 கி.மீ. கேதார்நாத் வந்தடையலாம். உயரம் 11, 753 அடி. பன்னிரண்டு ஜோதிர்லிங்கங்களுள் கேதார்நாத் 9-வது ஆகும். ஆதி சங்கராச்சாரியார் ஸ்தாபித்தது. பனி படர்ந்த மலைகள். நமக்குப் பழக்கமில்லாத மிகவும் கடுமையான குளிர். மின்சார வசதி இங்கு கிடையாது.

முடிந்தால் காலையில் புறப்பட்டுப் போய் மாலை 6 மணிக்குள் கவுரிகுண்டிற்குத் திரும்பி விடுவது நல்லது. கேதார்நாத்தில் தங்கி மறுநாள் காலையில் புறப்பட்டும் வரலாம். கடுமையான வெயில் காலத்திலேயே இங்கு இரவில் தாங்க முடியாத அளவு குளிர் இருக்கும்.

பின்பு வடகிழக்கே ராம்பூர், ஜோஷிமட் வழியாக 240 கி.மீ. பயணம் செய்தால் பத்ரிநாத்தை அடையலாம். உயரம் 10,250 அடி. 108 வைஷ்ணவத்தலங்களுள் இதுவும் ஒன்று. பத்ரிநாராயண னைத் தரிசித்தால்தான் பக்திப் பயணம் நிறைவு பெறும் என்பது சாஸ்திரம்.

கோவிலுக்கு அருகில் உள்ளது கந்தக நீரூற்று. ஆவி பறக்க வந்து கொண்டிருக்கும். கடுமையான குளிருக்கு அதில் குளிப்பது இதமாக இருக்கும். ஆனால் நீண்ட நேரம் குளிக்கக் கூடாது. நெஞ்சு பட படப்பு அதிகமாகும். ஆண்களுக் கும் பெண்களுக்கும் தனித்தனிக் குளியல் தொட்டிகள் உள்ளன.

கங்கோத்ரி, யமுனோத்ரி, பத்ரி நாத், கேதார்நாத் இந்த நான்குக்கும் 'சார்தாம்' பயணம் என்று பெயர். கோவில்கள் இருப்பதால் பத்ரிநாத் - கேதார்நாத்திற்குத்தான் பெரும்பான்மை யோர் செல்கின்றனர். அதிலும் நடக்க முடி யாதவர்கள் கேதார்நாத் செல்லாமல் மலை அடிவாரத்தில் (கவுரிகுண்டில் தங்கிவிட்டு) பத்ரிநாத் மட்டும் சென்று வருகின்றனர்.

நீங்கள் இந்த 'சார்தாம்' பயணம் சென்று

இந்தியாவில்?

வந்தால் அது ஒரு புது அனுபவமாக இருக்கும். இமயமலையின் அழகை ஓரளவாவது நீங்கள் காணலாம். நவீன வசதிகள் ஒன்றுமே இல்லாத அந்தக் காலத்திலேயே பக்தர்கள் இங்கெல்லாம் சென்று வந்துள்ளார்கள் என்பதனை எண்ணிப் பார்த்தாலே வியப்பாயிருக்கிறது.

'பாஞ்ச் கேதார்' எனப்படும் சிவஸ்தலங்கள் கேதார்நாத், மத்மகேஷ்வர், துங்நாத், ருத்ரநாத் மற்றும் கல்பேஷ்வர். இவை அனைத்தும் இங்குதான் பக்கத்திலேயே உள்ளன.

பத்ரி - கேதார் கோயில்கள் மே மாதம் முதல் வாரம் திறக்கப்பட்டு அக்டோபர் கடைசி வாரம் மூடப்படும். கடுமையான பனியின் காரணமாக பின்பு அங்கு போக்குவரத்து கிடையாது.

'வேலி ஆஃப் பிளவர்ஸ்' - பூக்களின் பள்ளத்தாக்கு என்று ஒரு இடம் உள்ளது. அது அழகின் பள்ளத்தாக்கு. அழகு அழகு அப்படியொரு நெஞ்சைத் தாக்கும் அழகு. ஆனால் இது சிறிது கடுமையான பயணம். பத்ரிநாத்திலிருந்து ஜோஷிமட் வந்து பின்பு அங்கிருந்து கோவிந்த் காட் வரைக்கும் பஸ்ஸில் பயணம் செய்யலாம். கோவிந்த் காட்டிலிருந்து 19 கி.மீ. நீங்கள் நடைப் பயணம் அல்லது போனிக் குதிரையில் பயணம் செய்தால் ஹேமகுண்ட என்ற இடத்தை அடையலாம். சீக்கியர்களின் புண்ணியஸ்தலம். இங்குள்ள குருத்வாராவில் எல்லோருக்கும் இலவச உணவும் தங்கும் இடமும் அளிக்கிறார்கள். இது பாராட்டப்பட வேண்டிய ஒன்று. ஹேமகுண்டி லிருந்து மறுபடியும் 4 கி.மீ. நடைப் பயணம். சொர்க்கபுரியை நீங்கள் காணலாம். எங்கு திரும்பினா லும் உங்கள் வாழ்நாளில் இதுவரை பார்த்திராத பூக்கள். பனிதவழும் மலைகள். 12,300 அடி உயரத்தில் உள்ள இந்த இடத்தின் அழகை வர்ணிக்க வார்த்தைகளே இல்லை. அன்று மாலைக்குள் நீங்கள் ஹேமகுண்ட் திரும்பிவிட வேண்டும். ஏனென்றால் இந்த சொர்கபுரியில் தங்குவதற்கு யாரையும் அனுமதிப்பதில்லை. இந்த இடத்தின் அழகை 1931-ம் வருடம் பிராஸ்க் ஸ்மித்தே என்ற

சுந்தரம்

பிரிட்டிஷ்காரர் கண்டு பிடித்து உலகிற்குக் கொண்டு வந்தார்.

இதன் அருகிலேயே லேபால் என்ற புண்ணியஸ்தலம் – லட்சுமணன் தவம் புரிந்த இடம் உள்ளது.

பூக்களின் பள்ளத்தாக்கிலிருந்து கைலாஷ் - மானசரோவர் ஏரி நேர் கிழக்குத் திசையில் சில நூறு கி. மீட்டர்கள் தூரத்தில் உள்ளது. ஆனால் நீங்கள் அப்படி நேரடியாகப் போய் விட முடியாது. பனி மூடிய மலைகள் குறுக்கே உள்ளன.

நீங்கள் கைலாஷ் - மானசரோவர் யாத்திரைப் போக வேண்டும் என்றால் டில்லியிலிருந்து புறப்பட்டு அல்மோரா வந்து பின்பு கடுமையான பயணத்திற்குப் பின்பு இந்திய - சீன எல்லைக்கு வர வேண்டும். ஏனென்றால் மவுண்ட் கைலாஷ் சீனப் பகுதியில்தான் உள்ளது. அவர்கள் பகுதிக்குள் போய் திரும்பும் வரை சீன ராணுவம் நம்மை பொறுப்பேற்றுக் கொள்கிறது.

இந்த கைலாஷ் - மானசரோவர் யாத்திரை எல்லோராலும் செல்ல இயலாது. நமது இந்தியாவிலேயே மிக மிகக் குறைந்த எண்ணிக்கையிலேயே சென்று வந்துள்ளனர்.

ஏனென்றால் இது மிக மிகக் கடுமையான பயணம். 32 நாள் பயணம் டில்லியிலிருந்து. இதில் 22 நாட்கள் நடைப் பயணம் அல்லது போனிக் குதிரைப் பயணம். மானசரோவர் ஏரி 14,900 அடி உயரத்தில் உள்ளது.

மெடிக்கல் டெஸ்டில் டில்லியில் நீங்கள் முதலில் தேற வேண்டும். வயதானவர்களை அனுமதிப்பதில்லை. எதையும் தாங்கிக் கொள்ளும் வலு வேண்டும். ஆஸ்துமா, டி.பி. நெஞ்சு வலி உள்ளவர்கள் இந்த ஆசையை விட்டுவிட வேண்டியதுதான்.

டெல்லியில் ராணுவ மெடிக்கல் டெஸ்டில் நீங்கள் தேறினால் பின்பு 32 நாள் பயணச் செலவாக ரூ. 35,000/- அரசாங்கத்துக்குக் குறைந்த பட்சம் கட்ட வேண்டும். ஜூன் மாதம் முதல் செப்டம்பர் மாதம் முடிய இந்தப் பயணம் உண்டு.

இதனை முழுக்க முழுக்க இந்திய அரசே பொறுப்பேற்று நமது ராணுவத்தின் உதவியுடன் நடத்துகிறது. ஒரு வருடத்திற்கு 4000 பேருக்கு மேல் இந்தப் பயணத்திற்கு அனுமதிப்பதில்லை. ஒரு குழுவில் 25 - 30 பேர் வீதம் ஜூன் மாதம் முதல் செப்டம்பர் முடிய பயணம் செய்ய அனுப்பப்படுவார்கள். முதல் குழு புறப்பட்ட 6 நாட்கள் கழித்து அடுத்த குழு டெல்லியிலிருந்து புறப்படும்.

இந்தப் பயணத்திற்கு நீங்கள் முதலில், இந்திய அரசாங்கத்துக்கு மனு போட வேண்டும். அப்ளிகேஷன் அனுப்புவார்கள். அதில் கேட்டுள்ளவைகளை எல்லாம் இணைத்து அனுப்பினால், நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டால், உங்களை டெல்லிக்கு ராணுவ மெடிக்கல் டெஸ்டிற்கு வரச் சொல்லுவார்கள். அதிலும் நீங்கள் தேறிவிட்டால் ரூ. 35,000/- பணம் கட்டச் சொல்வார்கள். தகுந்த நாள் அவகாசம் தருவார்கள். நீங்கள் பணம் கட்டிய பிறகு, நீங்கள் எத்தனையாவது குழுவில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறீர்கள், எப்போது நீங்கள் டெல்லிக்கு வர வேண்டும், நீங்கள் எப்போது பயணம் என்பது போன்ற விவரங்களுடன் உங்களைத் தேர்ந்தெடுத்த விவரம் வரும்.

நீங்கள் இந்தப் பயணத்திற்கான விவரங்களையும், அப்ளிகேஷனையும் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு எழுதிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

The Under Secretary (China)
Ministry of External Affairs,
South Block
New Delhi - 110 011.

இந்தப் பயணத்திற்கான இந்திய அரசின் அறிவிப்பு விளம்பரம் மார்ச் மாதம் முதல் வாரம் அல்லது இரண்டாவது வாரம் ஆங்கிலப் பத்திரிகையில் வரும்.

மவுண்ட் கைலாஷ் 21,028 அடி உயரம். கைலாஷ் பக்கத்தில் உள்ள புண்ணிய மானசரோவரின் மிகப் பெரிய ஏரியை நீங்கள் சுற்றி வந்தாலே இமயமலையின் இன்னொரு அழகைக் காணலாம்.

இந்தப் பயணம் டில்லியிலிருந்து புறப்பட்டு நைனிடால், அல்மோரா வழியாகச் சென்று பின்பு சீன எல்லையை அடைய வேண்டும்.

நைனிடால் ஒரு கோடை வாசஸ்தலம். அருமையான ஏரி ஒன்று இங்கு உள்ளது.

இட்லி மாவில் அரை பாக்கெட் சேமியாவை நெய்விட்டு வறுத்து 5 மணி நேரம் ஊறவிட்டு இட்லி வார்த்தால் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். (அவலையும் சேர்க்கலாம்!)

— எல். கஜலக்ஷ்மி



சமீபத்தில் கர்நாடக மாநிலத்தில் வோப்ரா என்கிற பெண்கள் நிறுவனம் கிராமத்திலுள்ள பெண்களின் நிலையைக் கணக்கெடுத்துள்ளார்கள். அந்த ஆய்வின்படி கடந்த மூன்று தலைமுறைகளாக வரதட்சணை கொடுக்கல் வாங்கல் விஷயத்தில் 65 சதவிகிதம் உயர்ந்திருக்கிறதே தவிர குறையவில்லை. மூன்றில் இரண்டு பங்கு பெண்களும், ஆண்களும் பேட்டி எடுக்கப்பட்டபோது அவர்கள் தங்களுக்கு வரதட்சணை கொடுக்கப்படவில்லை; ஆனால் அதே தாய்மார்கள் தங்கள் மகள்களுக்காக வரதட்சணை கொடுக்க வேண்டி இருக்கிறது என்று கூறினார்கள்.

தகவல் : பத்மினி
நன்றி : 'தி டெலிகிராஃப் பத்திரிகை'

மேற்கூறியவைகள் எல்லாம் வடக்கு உத்தரப்பிரதேசப் பயணங்கள். தெற்கு உத்தரப்பிரதேசப் பயணங்கள் பின் வருமாறு.

டில்லிக்குத் தெற்கே 200 கி.மீ. தொலைவுப் பயணம் ஆக்ரா. எல்லோருக்கும் தெரிந்த உலக அதிசயங்களுள் ஒன்றான தாஜ்மஹால் உள்ள இடம். 20,000 பேர்களின் 22 ஆண்டுகால உழைப்பில் உருவானது தாஜ்மஹால் என்று கூறப்படுகிறது. வெள்ளைப் பளிங்குக் கற்கள் முழுவதும் ஆக்ராவிலிருந்து 300 கி.மீ. மேற்கே உள்ள ஜோத்பூர் அருகே உள்ள மக்ரானா என்ற இடத்திலிருந்து ஆயிரம் யானைகள் மூலம் கொண்டு வரப்பட்டதாகவும், பல வண்ணப் பளிங்குக் கற்கள் பாக்தாத், பஞ்சாப், சீனா, ஆப்கானிஸ்தான், இலங்கை, திபெத், எகிப்து, பெர்சியா, ரஷ்யாவிலிருந்துகொண்டு வரப்பட்டதாகவும் வைரங்கள் கோல்கொண்டாவிலிருந்தும், முத்துக்கள் இந்தியக் கடலிலிருந்தும் கொண்டுவரப்பட்டுப் பதிக்கப்பட்டதாகவும் கூறப்படுகிறது.

வைரம், வைடூரியம், முத்துக்கள் எல்லாம் எப்போதோ தோண்டி எடுக்கப்பட்டு விட்டன. இன்று மிஞ்சி இருப்பவை பளிங்குக் கற்கள் தாம்.

இந்தப் பளிங்குக் கற்களையும் ஏலம்விட ஒருவர் துணிந்தார். இது உங்களுக்கு ஆச்சர்யமாக இருக்கலாம். ஆனால் உண்மை. வார்டு பெண்டிங்க் என்ற ஆங்கிலேயர் இந்தியாவின் கவர்னர் ஜெனரலாக 1828 முதல் 1835 வரை இருந்தார். அவர் தாஜ்மஹாலை தனித்தனிப் பகுதிகளாக பெயர்த்தெடுத்து இங்கிலாந்துக்குக் கொண்டு போய் ஏலம்விட நினைத்திருந்தாராம். அதற்காக மெஷின்கள் எல்லாம் தாஜ்மஹால் புல்தரையில் இறக்கப்பட்டு விட்டன. நம் இந்தியர்களின் அதிர்ஷ்டம், அதே சமயத்தில் இதற்கு முன்னோட்டமாக பக்கத்தில் உள்ள ரெட்போர்ட்டை ஏலத்திற்கு விட்டபோது எதிர்பார்த்த அளவுக்கு விலை போகாததால், தாஜ்மஹாலை பெயர்த்தெடுக்கும் திட்டம் கைவிடப்பட்டது. இல்லாவிட்டால் இந்நேரம் வெறும் புல்தான் அங்கு இருக்கும்.

தாஜ்மஹாலைப் பற்றிச் சொல்ல இனி என்ன இருக்கிறது. பளிங்குக் கற்களில் காவியம் படைத்துள்ள அந்தக் கலைஞர்களுக்குத் தலை வணங்குவோம்.

பக்கத்திலேயே ரெட்போர்ட். மகன் ஔரங்கசீப்பால் ஷாஜஹான் சிறை வைக்கப்பட்டு, தனது அன்பிற்குரிய மும்தாஜ் நினைவாகத் தான் கட்டிய தாஜ்மஹாலை இந்த செங்கோட்டையின் மேல் இருந்து தினம் தினம் பார்த்து கண்ணீர் வடித்த இடம்.

இந்தியன் ஒவ்வொருவரும் தாஜ்மஹாலை அவசியம் பார்க்க வேண்டும்.

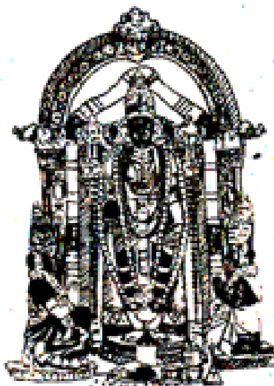
40 கி.மீ. பயணம் செய்தால் மதுரா வந்து விடும். கிருஷ்ணன் பிறந்த ஊர். இங்குள்ள கிருஷ்ணன் கோவில் மிகவும் புகழ் பெற்றது. மிக மிக அருகிலேயே மசூதி ஒன்றும் உள்ளது.

ஆக்ராவிலிருந்து கிழக்கு நோக்கிப் பயணம் செய்து மணிப்புரி, பதேகார் வழியாக நைமிசாரண்யம் வந்தடையலாம். அல்லது கான்பூர் வழியாகவும் நீங்கள் வரலாம். நைமிசாரண்யம் 108 வைணவத் திருத்தலங்களில் ஒன்று. இங்குள்ள மிஸ்ரிதீர்த் மிகவும் பிரபலமானது. வசிஷ்டர் போன்ற மாமுனிவர்கள் தவம் புரிந்த இடம். பின்பு அங்கிருந்து நீங்கள் இன்னும் கிழக்கே பயணம் செய்தால் புகழ்பெற்ற அயோத்யாவை வந்தடையலாம். ராமஜென்ம பூமி எனப்படும் ராமர் பிறந்த இடம். இந்துக்களின் 7 புண்ணிய நகரங்களுள் இதுவும் ஒன்றாகும். இங்குள்ள சரயு நதியில் புனித நீராடலாம். இங்குள்ள கனக் பவன், ஜனக மகராஜா சீதைக்கும் ராமனுக்கும் சேர்த்து கட்டிக் கொடுத்த அரண்மனை என்று கூறப்படுகிறது. இங்குள்ள அனுமான் மந்திர் மிகவும் பிரபலமானது.

அயோத்யாவிலிருந்து தெற்கு நோக்கி நீங்கள் 160 கி.மீ. பயணம் செய்தால் அலகாபாத் வந்தடையலாம். கங்கை, யமுனை மற்றும் பூமிக் கடியில் ஓடுவதாகக் கருதப்படும் சரஸ்வதி ஆகிய நதிகள் கலக்கும் இடமான திரிவேணி சங்கமம் இங்குதான் உள்ளது. புனித நீராடவும் முன்னோர்களுக்குக் காரியங்கள் செய்யவும் ஏற்ற இடம். பன்னிரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை நடைபெறும் கும்பமேளா இங்கு மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது. நேரு பிறந்த வீடாகிய 'ஆனந்தபவன்' இங்குதான் உள்ளது.

பக்தர்களின் தேவையறிந்து புதுப்புது சுற்றுலாக்களை
அமைத்துவரும்
தமிழ் நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம் வழங்கும்

சோழநாட்டு திருப்பதிகள் சுற்றுலா



திருவிண்ணகர்
(ஒப்பிலியப்பன் கோவில்).
ஒப்பும் உவமையும் இல்லாத
இறைவனான
அருள்மிகு ஒப்பிலியப்பன்.

சுற்றுலா சேர்க்கும் திருத்தலங்கள்

- சீர்காழி • திருநகரி
- திருநாங்கூர்
- திருவெள்ளக்குளம் (அண்ணன் கோவில்)
- திருவிழந்தூர்
- திருக்கண்ணபுரம்
- திருநாகை
- திருக்கண்ணமங்கை
- திருச்சேறை
- திருநறையூர் (நாச்சியார் கோவில்) • திருவிண்ணகர் (ஒப்பிலியப்பன் கோவில்)
- கும்பகோணம்
- திருக்கண்டியூர்
- தஞ்சாவூர்
- திருக்கரம்பனூர் (உத்தமர்கோவில்)
- திருவெள்ளறை
- திருக்கோழி (உறையூர்)
- திருவரங்கம் (ஸ்ரீரங்கம்)



திருநறையூர் (நாச்சியார் கோவில்).
பல்லாயிரக் கணக்கான
பக்தர்களுக்கு பரவசமூட்டும்
அருள்மிகு ஸ்ரீனிவாசப்
பெருமாளின் வாகனமான
கல்கருடன்.

ஆழ்வார்கள் போற்றிப்பாடிய 108 திவ்விய தேசங்களில் 21 திருக்கோயில்களுக்கு ஆன்மீக உலா

- மாதம் இருமுறை (முதல் மற்றும் மூன்றாம் வெள்ளிக்கிழமைகளில்) சென்னையிலிருந்து புறப்பாடு.
- கட்டணம் : நபர் ஒருவருக்கு ரூ. 750/- (2 நாட்கள் தங்கும் வசதி உள்பட).
- குழுச்சுற்றுலா பயணிகளுக்கு சிறப்புச்சலுகைகள், மற்றும் அவர்கள் விரும்பும் தேதியில் சுற்றுலாவை ஏற்பாடு செய்து கொள்ளும் சிறப்பு வசதி.



முழுவிவரங்களுக்கும் முன்பதிவிற்கும் :
தமிழ் நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்
4, ஈ.வெ.ரா. பெரியார் சாலை, (மத்திய ரெயில்வே நிலையம் எதிரில்), சென்னை - 600 003.
போன் : (044) - 560294 / 584356 / 8547335 / 8547344. டெலிஃபேக்ஸ் : 561385
INTERNET WEB SITE ADDRESS : http : // www tamilnadu tourism. com

DIPR/285/DIS/99



சுவாமிக்கு (தீபத்திற்கு) திரி திரிக்கிறோம். பஞ்சுத்திரியை திரிக்கும்போது விபூதி தொட்டு திரிக்கவும். அப்போதுதான் எளிதாக மெல்லிய இழையாக ஒன்றுகூடி வரும். திரியும் நின்று சுடர்விட்டு எரியும்.

— என். கல்பனா

அலகாபாத்திலிருந்து கிழக்கு நோக்கி 150 கி.மீ. பயணம் செய்தால் நீங்கள் வாரணாசி எனப்படும் காசியை வந்தடையலாம். ஏழு புண்ணியத் தலங்களில் காசியும் ஒன்று. மிகவும் பழமை வாய்ந்த நகரம். இந்தியாவில் உள்ள பன்னிரண்டு ஜோதிர்லிங்கங்களுள் காசி விசுவநாதர் பதினோராவது ஜோதிர்லிங்கமாகும். போக்குவரத்து வசதிகள் இல்லாத அந்தக் காலத்திலேயே பலபேர் காசிக்குப் போய் வந்துள்ளார்கள். உற்றார் உறவினர்களை எல்லாம் கூட்டிச் சொல்லிக் கொண்டுதான் போவார்களாம். ஏனென்றால் திரும்பி வருவது உறுதி இல்லையாம். அப்படி எல்லாம் கஷ்டப்பட்டு நம் முன்னோர்கள் போய் வந்தார்கள்.

இப்போது, நினைத்தால் காசிக்குப் போய் விடலாம். அவ்வளவு வசதிகள் வந்துவிட்டன. அவசியம் எல்லோரும் ஒரு தடவையாவது காசி மண்ணை மிதிக்க வேண்டும்.

மாலை நேரத்தில் கங்கைக் கரையில் படித்துறையில் உட்கார்ந்து கங்கை நதியின் அழகை பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம். அவ்வளவு அழகு. அக்கரையே தெரியாது. அவ்வளவு அகலம். கங்கையில் குளிக்கக் குளிக்க ஆனந்தம். எத்தனை முறை குளித்தாலும் அலுப்புத் தட்டுவதில்லை. காசி விசுவநாதருக்கு நீங்கள் அபிஷேகம் பண்ணலாம். படகு மூலம் கங்கையைக் கடந்து அக்கரையில் உள்ள வியாச காசி, காசி மகராஜா அரண்மனை லால்பகதூர் சாஸ்திரி பிறந்த வீடு ஆகியவற்றைக் காணலாம்.

படகில் செல்லும் போது கங்கை நதியில் மிதந்து வரும் பிணங்களை சர்வ சாதாரணமாகக் காணலாம்.

காசி விசாலாட்சி கோவிலைத் தரிசனம் பண்ணலாம். இந்தக் கோவில் நம் ஊர் நாட்டுக் கோட்டை நகரத்தார் கட்டியது.

நாட்டுக் கோட்டை நகரத்தார்கள் எவ்வளவோ செய்துள்ளார்கள். பக்தர்களுக்காக அவர்கள் வடக்கே பத்ரிநாத்திலிருந்து தெற்கே ராமேஸ்வரம் வரை பல இடங்களில் அந்தக் காலத்திலேயே நல்ல அழகான சத்திரங்கள் கட்டி வைத்துள்ளனர். ஆங்காங்கே கோவில்களும் கட்டி இன்னமும் நல்ல முறையில் நிர்வாகம் செய்து வருகிறார்கள்.

காசியில் நம் ஊர் ஓட்டல்கள் உள்ளன. காசித் தண்ணீர் அடைத்த காசிச் செம்பு இங்கு மிகவும் பிரசித்தம். நீங்கள் படகில் போனால் நடுக் கங்கையில் நீங்களே பிளாஸ்டிக் கேனில் தண்ணீர் எடுத்து வாருங்கள். அதைப் பாத்திரக் கடையில் கொடுத்து காசிச் செம்பில் சீல் பண்ணிக் கொடுக்கச் சொல்லுங்கள். இது நல்லது.

காசிக்கு சிறிது வடக்கே 20 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது சாரநாத். புத்த நினைவுச் சின்னங்களைப் பார்த்து வரலாம். புத்தர் ஞானோதயம் பெற்ற பிறகு இங்குதான் பொது மக்களுக்குத் தனது உபதேசங்களை முதன் முதலில் அருளினாராம்.

உத்திரப் பிரதேசத்தில் நீங்கள் இரவுப் பயணங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. (பஸ்/கார் பயணம்).

6. பீகார்

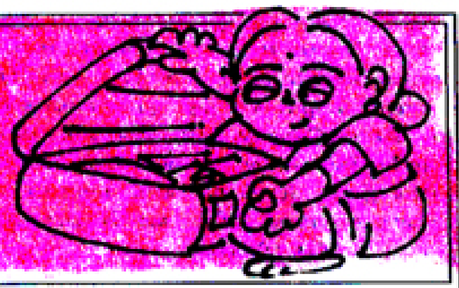
காசியிலிருந்து நீங்கள் 200 கி.மீ. கிழக்கு நோக்கி பயணம் செய்தால் கயாவை வந்தடையலாம். இங்குள்ள புனித பால்குனி நதியில் நீராடலாம். வைஷ்ணவர்கள் தங்கள் முன்னோர்களுக்குச் செய்ய வேண்டிய காரியங்களைச் செய்யலாம். (சைவர்கள் காசியில் கங்கைக் கரையில் செய்யலாம்) இங்குள்ள விஷ்ணு பாதத்தை தரிசிக்கலாம்.

கயாவிலிருந்து 25 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ள புத்த கயா பார்க்க வேண்டிய இடம். உட்கார்ந்த நிலையில் உள்ள 80 அடி உயர புத்தர் சிலை கம்பீரமாகக் காட்சி தருகிறது. மேலும்



துணி வைக்கும் பெட்டிகளிலோ ரூபாய் நோட்டுகள் வைக்கும் பெட்டிகளிலோ சிறிய அளவு வசம்புத் துண்டை வைத்தால் துணி பூச்சி அரிக்காமலும் ரூபாய் நோட்டுகள் பழுதடையாமலும் இருக்கும்!

— என். தனலட்சுமி



பன்னாட்டு புத்தர் சிலைகள் இங்குள்ளன. புத்தக் கலாசாரத்தை இங்கு காணலாம். முக்கிய மாக புத்தர் ஞானோதயம் பெற்ற போதி மரம் இங்குதான் உள்ளது. இம்மரத்திற்கு தங்கக் கவசம் போடப்பட்டுள்ளது.

இங்கிருந்து நீங்கள் வடகிழக்காக 100 கி.மீ. பயணம் செய்தால் நளந்தாவை வந்தடைய லாம். உலகிலேயே தொன்மையான பல்கலைக் கழகம் என்று சொல்லப்படுகிற ஒரு பல்கலைக் கழகம் இங்குதான் முன்பு இருந்தது. புத்த கலா சாரத்தைக் காணலாம்.

நளந்தா செல்லும் வழியில் ராஜ்கீர் செல்ல லாம். புத்தர் சில காலம் இங்கு தங்கியதாகக் கூறப்படுகிறது. அதன் நினைவாக இங்குள்ள மலையின் மேல் 1,500 அடி உயரத்தில் ஜப்பானி யர்கள் பெரியதொரு புத்தர் கோவில் கட்டியுள் ளார்கள். ரோப்வே வசதி உண்டு. ராஜ்கிரில் உள்ள கோயிலில் வெந்நீர் ஊற்றுக்கள் உள்ளன. ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தனித்தனியே குளிப்பதற்கு வசதிகள் உள்ளன.

இங்கிருந்து வடமேற்காக 80 கி.மீ. பயணம் செய்தால் பழைய காலத்துப் பாடலிபுத்ரமான இந்தக் காலப் பாட்னாவை அடையலாம். கங்கை நதி இங்கு ஓடினாலும் இந்தியாவி லேயே பாட்னாவில்தான் கடுமையான வெயில் கொடுமையிலும், கடுமையான குளிரிலும் நிறைய மரணம் ஏற்படுகிறது.

பீகார் மாநிலத்தின் கிழக்குக் கோடியில் உள்ள சித்தரஞ்சன், பொக்காரோ, சிந்திரி, ராஞ்சி, ஜாம்ஷெட்பூர் அனைத்தும் முறையே இரயில் என்ஜின், ஸ்டீல், உரம், இரும்புத் தொழில்களுக்குப் பெயர் பெற்ற இடங்கள். அனைத்தும் தொழில் நகரங்கள்.

இம்மாநிலத்திலும் இரவுப் பயணத்தை தவிர்ப்பது நல்லது (பஸ்/கார் பயணம்).

7 - 14 மாநிலங்கள் அஸ்ஸாம், அருணாச்சல் பிரதேஷ், சிக்கிம், நாகாலாந்து, மேகாலயா, மணிப்பூர், மிஜோராம் மற்றும் திரிபுரா.

சிக்கிம் தலைநகரான காங்டாக்கிற்கு டார்ஜி லிருந்து நீங்கள் வடமேற்காக 150 கி.மீ. பயணம் செய்ய வேண்டும். திபெத்தியக் கலாசார நிலை யம், அரண்மனை, அழகிய தோட்டங்கள் காணலாம். இங்குள்ள பேவா ஏரியில் காலை யில் கஞ்சன் ஜங்கா மலையின் பிரதி பிம்பத் தைக் காண்பது கண் கொள்ளாக் காட்சியாகும். கஞ்சன்சங்கா உலகிலேயே மூன்றாவது உயர மான சிகரமாகும். 27,452 அடி உயரம். காங்டாக் கிலிருந்து 60 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது. ஆனால் நேப்பாள நாட்டில் உள்ளது. காங்டாக்கில் காண வேண்டிய முக்கியமான இடம் நிறைய பேருக்குத் தெரியாத இடம் சாங்கு ஏரியாகும். 40 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது. சுற்றிலும் வருடம் முழுவதும் பனிசூழ்ந்துள்ள மிகமிக அழகான இடம். ஆனால் இந்த இடம் ராணுவப் பாது காப்பில் இருப்பதால் முன்கூட்டியே ஏற்பாடு கள் செய்து கொண்டுபோனால் ராணுவத் தினரே நம்மை அழைத்துக் கொண்டு போய் திரும்பக் கொண்டு வந்து விட்டு விடுவார்கள்.

சிலிகுரியிலிருந்து கிழக்கு நோக்கிப் புறப் பட்டால் 475 கி.மீ. பயணத்திற்குப் பின்பு அஸ் ஸாம் தலைநகரான கவுகத்தி வந்து சேரலாம். கவுகத்தியிலிருந்து 6 கி.மீ. தொலைவில் பிரம்ம புத்திரா நதிக்கரையில் 108 சக்தி பீடங்களில் ஒன்றாகிய காமக்யா தேவி கோயில் உள்ளது. அனைத்து சக்தி பீடங்களிலும் இந்தக் கோயில் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது என்று சொல்லப்படு கிறது.

கவுகத்தியிலிருந்து நீங்கள் தெற்கு நோக்கி 100 கி.மீ. பயணம் செய்தால் மேகாலயாவின் தலைநகரமான ஷில்லாங் வந்து சேரலாம். இதன் அருகில் தென் மேற்கேதான் உலகி லேயே அதிக மழை பெய்யும் இடமான சிர புஞ்சி உள்ளது.

ஷில்லாங்கிலிருந்து திரிபுராவின் தலைநகர மான அகர்தலாவுக்கு 487 கி.மீ. பயணம் செய்ய வேண்டும். அங்கிருந்து மிஜோராம் தலைநகர மான அய்சவால் 470 கி.மீ. இங்கிருந்து நாகா லாந்து தலைநகரம் கோகிமா 102 கி.மீ. கோகிமா வில் இரண்டாவது உலக யுத்தத்தில் வீரமரணம் அடைந்தவர்களுக்கு ஒரு சிறப்பான நினைவுச் சின்னம் உள்ளது. நாகாவிலிருந்து அருணாசலப் பிரதேஷ் தலைநகரமான இடா நகருக்குச் செல்லலாம்.

இந்த அனைத்து இடங்களுமே அடர்த்தியான காடுகளும், மலைகளும் நிறைந்த மலைப் பாதைப் பயணம். அந்தந்த மாநிலக் கலாசாரங்களையும், பழைய காலத்து அரண்மனைகளையும் கொண்டுள்ளது. இயற்கை எழிலுக்குப் பஞ்சமே இல்லை. அட்வென்சர் டிரிப் போகிறவர்கள் இங்கு போய் வாரலாம். மற்றபடி நம் போன்ற சாதாரண டூரிஸ்டுகள் பெரும்பாலும் இங்கு போவதே இல்லை.

15 மேற்கு வங்காளம்.

இந்தியாவிலேயே பெரிய நகரம் கல்கத்தா. இரும்பு சம்பந்தப்பட்ட தொழில்கள் அதிகம் உள்ள நகரம். வெள்ளையர் ஆட்சிக்காலத்தில் இந்தியாவின் தலைநகராகக் கல்கத்தாதான் இருந்தது. பின்புதான் டில்லிக்கு மாற்றினார்கள். கல்கத்தாவில் உள்ள ஹவ்ரா பிரிட்ஜ் தொழில் நுணுக்கத்திற்கோர் எடுத்துக்காட்டு. இதே மாடலில் இப்போது இன்னொரு பாலமும் கட்டியுள்ளார்கள். கல்கத்தா காளிகோயில் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது. இந்தியாவில் உள்ள பூமிக்கடியில் ஓடும் ஒரே ஒரு இரயில் பாதையும் இங்குதான் உள்ளது. நகரம் வளர்ந்த பிறகு போட ஆரம்பித்ததால் பலவகைக் கஷ்டங்களுக்கிடையில்தான் இந்தப் பாதையை போட்டு முடிக்க முடிந்தது. இந்தியாவில் எங்கும் இல்லாத டிராம் வண்டிகளையும் இங்கு பார்க்கலாம். புகழ் பெற்ற ராமகிருஷ்ணரின் பேலூர் மடம் 12 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. தாகூரின் சாந்தி நிகேதன் வடமேற்கு 100 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. கல்கத்தா தலைநகரமான டையமண்ட் ஹார்பர் 51 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது.

கல்கத்தாவிலிருந்து வடஇசையில் 600 கி.மீ. பயணம் செய்தால் சிலிகுரியை அடையலாம். சிலிகுரியிலிருந்து சிறிய பஸ் அல்லது ஜீப் மூலம் 80 கி.மீ. பயணம் செய்தால் டார்ஜிலிங்கை அடையலாம். கல்கத்தாவிலிருந்து ரயில் மூலமாகவும் டார்ஜிலிங் வரலாம். அழகிய கோடைவாசஸ்தலம். இங்குள்ள டைகர் ஹில்லில் அதிகாலை 4 மணியளவில் சூரிய உதயத்தில் கஞ்சன்சங்கா சிகரத்தைக் காணுவது முக்கியமான ஒன்றாகும். டார்ஜிலிங்கிற்கு வட மேற்கே நேப்பாள எல்லைக்கருகே சாண்டக்பு என்று ஒரு இடம் இருக்கிறது. இங்கிருந்து எவரெஸ்ட் 140 கி.மீ. தூரம்தான். டார்ஜிலிங்கிலிருந்து இன்னொரு மலைவாசஸ்தலமான காம்போஸ் செல்லலாம். டார்ஜிங்கிலிருந்து 120 கி.மீ. வடமேற்கே பயணம் செய்தால் சிக்கிம் தலைநகரான காங்டாக் செல்லலாம்.



16. மத்தியப் பிரதேஷ்

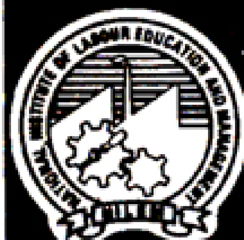
தலைநகரமான போபாலிலிருந்து மேற்கு நோக்கிப் புறப்பட்டால் உஜ்ஜெயினி வந்து



சேரலாம். மூன்றாவது ஜோதிர் [illegible] மகாகாளேஸ்வர் தரிசனம் செய்யலாம். பழைய காலத்திய வானிலை ஆராய்ச்சி நிலையம் அரண்மனை காணத்தக்கவை. பின்பு தெற்கு நோக்கிப் பயணம் செய்து மகேஷ்வரை அடையலாம். புராதனகாலத்துப் புண்ணியஸ்தலம். சிறிது தென்கிழக்காக வந்தால் நான்காவது ஜோதிர்லிங்கமான ஓம்காரீஷ்வர் கோவிலை அடையலாம். மலையின் மேல் நர்மதா நதியின் நடுவில் ॐ (ஓம்) என்ற வடிவத் தீவுத்திடலில் அமைந்துள்ளது. இந்த ஸ்ரீ ஓம்கார் மன்டாட்டா கோவில் அழகிய இடம். பின்பு வடகிழக்காகப் பயணம் செய்தால் பச்மர்த்தியில் உள்ள குகைக் கோயில்களையும் புண்ணியக் குளங்களையும் அடையலாம். பிலாய் உருக்காலை மாநிலத்தின் கிழக்குக் கோடியில் உள்ளது.

போபாலுக்கு அருகில் உள்ளது சாஞ்சி. புத்த மதத்தினருக்கு இது முக்கியமான இடம். பக்கத்திலேயே 7 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள உதயகிரி புத்தர்காலக் குகைக் கோயில்களைக் கண்டு மகிழலாம்.

வடகிழக்காக பயணம் செய்து கஜுரா ஹோவை அடையலாம். எல்லாவற்றிலும் புகழ் பெற்ற சிற்பங்கள் இங்குள்ளன. குடும்பத்தோடு



ADMISSION NOTIFICATION

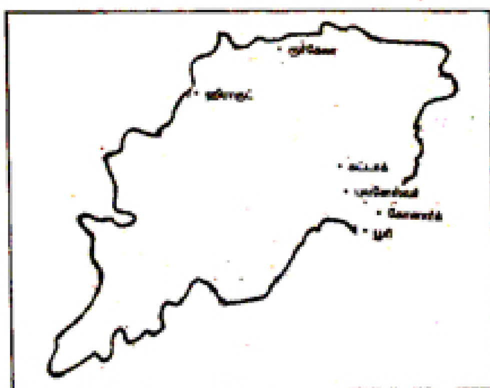
नेशनल इंसटीटयूट ओफ लेबर एजुकेशन & मेनेजमेन्ट

NATIONAL INSTITUTE OF LABOUR EDUCATION & MANAGEMENT (NILEM)

Offers the following six months Diploma Courses by Correspondence.

DIPLOMA IN TOTAL QUALITY MGMT. & ISO 9000
DIPLOMA IN BUSINESS MANAGEMENT
DIPLOMA IN PERSONNEL MGMT. & INDUSTRIAL RELATIONS
DIPLOMA IN HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT
DIPLOMA IN ENVIRONMENT & POLLUTION CONTROL
DIPLOMA IN BUSINESS ADMINISTRATION
DIPLOMA IN QUALITY CONTROL & ISO 9000
DIPLOMA IN INDUSTRIAL SAFETY
DIPLOMA IN PRODUCTION MANAGEMENT
DIPLOMA IN SALES & MARKETING MANAGEMENT
DIPLOMA IN FINANCIAL MANAGEMENT
DIPLOMA IN MATERIALS MANAGEMENT
DIPLOMA IN EXPORT & IMPORT MANAGEMENT
DIPLOMA IN QUALITY ASSURANCE & QS 9000
DIPLOMA IN ENVIRONMENTAL MGMT. & ISO 14000/14001

No formal qualification is required for joining the Courses. Each diploma has 4 written papers. Tuition Fee Rs. 600/- (including Study Materials & Model Question Papers). Examination will be conducted in all major centres in India. For detailed Prospectus & Application Form send Rs. 30/- by D.D./M.O./I.P.O. in favour of **NATIONAL INSTITUTE OF LABOUR EDUCATION & MANAGEMENT** and apply to **NILEM** No. 59, Second Street, Parameswari Nagar, Adyar, Chennai - 600 020. Ph : 044 - 4911443. Fax:044-4915197



இங்கு போகாமல் தனியாகப் போவது நல்லது. பின்பு அங்கிருந்து ஆர்ச்சா செல்லலாம். இங்கு ஆற்றின் கரையின் மேல் அமைந்துள்ள அரண் மனை கோட்டை கொத்தளங்கள் மிகவும் அழகானவை.

மத்தியப் பிரதேசம் முழுவதும் அதிக உயரம் இல்லாத மலைப் பிரதேசங்கள். பெரிய நகரெங்கும் கோட்டை கொத்தளங்கள். இரவுப் பயணத்தை இங்கும் தவிர்ப்பது நல்லது.

17. ஒரிஸ்ஸா

ஒரிஸ்ஸா மாநிலத்தில் டூரிஸ்ட் சென்டர்கள் குறைவுதான். தலைநகரமான புவனேஸ்வரைச் சுற்றி 500 கோவில்களுக்கு மேல் உள்ளன. புவனேஸ்வர் ஒரு கோவில் நகரமாகும். இங்குள்ள லிங்கராஜா கோயில் புகழ் பெற்றது. பக்கத்தில் 6 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது கந்தகிரி. ஜெயினர்கள் குகைக் கோவில்கள் பார்க்க வேண்டியவை. உதயகிரி இங்கிருந்து 12 கி.மீ. இங்குள்ள குகைக் கோயில்களும் கண்டு மகிழத்தக்கவை.

புவனேஸ்வரிலிருந்து தென் கிழக்காகப் பயணம் செய்தால் கோனார்க் வரலாம். 45 கி.மீ. தூரம். 13-ம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த கடற்கரையை ஒட்டியுள்ள இடம். அழகிய நுண்ணிய வேலைப்பாடுள்ள புகழ் பெற்ற சிற்பங்கள் இங்குள்ளன. சூரியனுக்கு என்று பெரிய அளவிலுள்ள ஒரே ஒரு கோவில் இங்குதான் உள்ளது.

கோனார்க்கிலிருந்து சிறிது தென் மேற்கு 30 கி.மீ. பயணம் செய்து பூரியை அடையலாம். இந்தியாவின் நான்கு திக்குகளிலும் நான்கு புனிதத்தலங்கள் உள்ளன. வடக்கே கேதார்நாத்; தெற்கே ராமேஸ்வரம்; மேற்கே துவாரகநாத்; கிழக்கே பூரி. அப்பேர்பட்ட புண்ணியத்தலத்தில் உள்ள பூரி ஜெகந்நாதரை அவசியம் தரிசிக்க வேண்டும். கோவிலும் தேரும் மிகவும் தொன்மை வாய்ந்தவைகள்.

இன்னும் தெற்கே போனால் சில்கா ஏரி என்றொரு அழகிய இடம் உள்ளது. மாநிலத்தின் வடமேற்குக் கோடியில் மகாநதியின் மேல் கட்டப்பட்டுள்ள ஹிராகுட் அணை உள்ளது. இது இந்தியாவிலேயே நீளமான மண் அணையாகும். உருக்குத் தொழிற்சாலையான ரூர்கேலாவும் இதன் அருகில்தான் உள்ளது.

(அடுத்த இதழில்...)

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : வாழை   கடைசி தேதி : 15.4.98

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

அழகுக்கு அழகு செய்ய..

மிருதுவான, ஆரோக்கியமான ஒரே நிறமுடைய சருமம் எல்லோருக்கும் பிறக்கும் போது கிடைக்கிறது. பின்னர் நாம்தான் சரியான உணவுத் திட்டம் இன்றி, சத்தையும் ஜீரண சக்தியையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இழந்து வருகிறோம். போதாதற்கு சுகாதாரமில்லாத பழக்க வழக்கங்கள், சுற்றுப்புறம் அசிரத்தை, அறியாமை இவை வேறு எந்த முக்கிய உறுப்பையும் பாதிப்பது போல் சருமத்தையும் பாதிக்கின்றன.

சருமம் சிவப்பாக இருக்க வேண்டும் என்பதன்றி அதன் வேறு எந்த குணநலன்களையும் தெரிந்து கொள்ள அக்கறை காட்டாத படித்த பெண்களையே எவ்வளவு பேரை நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் காண்கிறோம். அதுமாதிரியே கறுப்பு நிற சருமத்துடன் பிறந்து விட்டால் தனக்கு மனித அந்தஸ்தே இல்லாமற் போய் விட்டது போன்று ஒரு பிடிப்பு இல்லாமல் வாழ்க்கையை ஏனோதானோவென்று கழிப்பவர்களும் நம்மில் ஏராளம்.

எல்லோரிடம் அழகு நிச்சயம் இருக்கிறது. எவ்வளவு பெண்களைத் தலையிலிருந்து கழுத்து வரை ஒரே நிறத்தாலும், முழங்கால் வரை வேறொரு நிறத்தாலும் அதற்குக் கீழ் இன்னுமொரு நிறத்திலும் காண்கிறோம்? இவ்வாறு ஏன் ஏற்படுகிறது என்றால் ஓரளவு சீதோஷ்ண நிலை அல்லது உடைப் பழக்கத்தைப் பொறுத்து அமைகிறது. உண்மையில் தங்களை அவர்கள் போதிய அளவு கவனிக்கத் தவறி விட்டார்கள் என்றுதான் இதற்குப் பொருள்.

சருமத்திற்கு உட்பராமரிப்பு (internal care) வெளிப் பராமரிப்பு (external care) இரண்டும் அவசியம். வறண்ட சருமம், அதிகமாய் எண்ணெய் சுரக்கும் சொர சொர சருமம். சதா நமைச்சல் எடுத்து சொறி சிரங்கு வரும் சருமம் அளவுக்கு அதிகமாய் சுருங்கித் தொய்யும் சருமம் இப்படி குடும்பப் பின்னணி முதலான பல்வேறு காரணங்களினால் நமக்கு சருமம் அமைகிறது.

மற்ற உறுப்பு நலன் போன்ற சருமத்திற்கும் உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியம். உயர்தர மூலிகை 'பேக்'குகளின் மூலம் சருமத்தின் உள் அழுக்குகளையும் போக்கி சருமத்திற்கு நல்ல பளபளப்பைத் தர முடியும் என்பது என் சிகிச்சையிலேயே கண்டிருக்கிறேன். பால், மோர், பழரசம் இவற்றை தாராளமாய்க் குடிக்கலாம். சுத்தமான நீர் தாராளமாய் அருந்த வேண்டும். பழங்கள், மீன், முட்டை, மாமிசம் போன்றவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இரண்டு

வடகம் சீஸன் வந்தாயிற்றே!
எல்லோராலும் மொத்தமாக படிக்கணக்கில்
போட்டு வடகம் பிழிவது இயலாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக
தினமும் போடுபவர்களுக்கு, பச்சை மிளகாய்
அன்றாடம் சிறு அளவில் போட்டு மிக்ஸியில் விழுதாக
அரைக்க இயலாது.
ஆகவே, கால், அல்லது அரை கிலோ பச்சை மிளகாய்களை
கழுவி, காம்பாய்ந்து, நான்கு துண்டுகளாகக் கீறி மஞ்சள் பொடி
கலந்து நன்கு காயவைத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து சலித்து
வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆழாக்கு மேலே கூழ்
காய்ச்சுவதென்றாலும் சில சிட்டிகை பச்சை மிளகாய்ப் பொடியை
கலந்து கொள்ளலாம். ஓமப்பொடி போன்றவைகளுக்குக் கூட
இந்தப் பொடி உபயோகப்படும். சிரமமும் மிச்சம், சிக்கனமும் கூட!
— எஸ். பட்டம்மா

தடவையாவது தினமும் முகம் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். பாலில் ஒரு ஸ்பூன் கிரீம் கலந்து அத்துடன் ஒரு சொட்டு பாதாம் எண்ணெய், ஒரு சொட்டு எலுமிச்சை ரசத்தையும் சேர்த்து முகம், கழுத்து போன்ற இடங்களில் அழுந்தத் தேய்த்து ஐந்து நிமிடமாவது ஊறவேண்டும். பிறகு தூய டவல் கொண்டு துடையுங்கள்.

அதிகமாய் எண்ணெய் ஊறும் சருமத்திற்கும் வெள்ளரிப் பழ ரசத்தை விரல் முனையால் தோய்த்து முகத்திலும் மற்ற இடங்களிலும் அழுத்திக் கொள்ளலாம். அது மாதிரியே உலர்ந்த சருமமென்றால் தக்காளி ரசம், பாதாம் எண்ணெயையும் முகத்தில் தடவிக் கொள்ளலாம். உடல் நல்ல நிறத்துடன் இருக்க வேண்டுமென்ற ஆசை உள்ளவர்கள் அதிக அளவில் பழ வகைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். தோல் வறட்சியுடன் இருந்தால் 'பால் ஏட்டைத்' தடவி உலர வைத்துப் பிறகு குளித்து வர, சருமம் மென்மையாகி தோலில் வறட்சி போய் விடும். ஒரு கப் ஆரஞ்சுப் பழச்சாறுக்கு இரு அத்திப் பழங்கள், இரு ஆப்பிள் பழங்கள், நான்கு பேரீச்சம் பழங்கள், 10 திராட்சை தினமும் சாப்பிட வேண்டும். பளபளப்பான சருமம் பெற இவற்றைச் சாப்பிட்டு அதிகமான பலன் பெறலாம்.

அரோமோ ஆயில் மூலம், சருமத்திற்குத் தேவையான எல்லாவித சத்துக்களையும் சத்துணவுடன் சேர்த்து கொடுக்கிறேன். ஒரே மாதத்தில் வியக்கத்தக்க மாறுதலை பெற்றுச் செல்கின்றனர். அதே போல் தலை குளிர்ச்சியாக இருந்தால் அது கால் வரை பாயும். தலை முதல் பாதம் வரை மூலிகை களைக் கொண்டு சிகிச்சை அளித்தாலும் பலனிருக்கும். எதையும் இயற்கை முறையில் செய்தால் பக்கவிளைவுகள் இருக்காது. நம் இந்திய நாட்டின் மூலிகைகளின் பெருமையும், சிறப்பையும் சரியான முறையில் நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். (இது பற்றி என்னுடன் 481 7157 தொலைபேசியில் பேசலாம்)

தேக ஆரோக்கியமே அழகு. ஆரோக்கியத் திற்கு அடிப்படை சத்துணவு. பொடுகுத் தொல்லை, இளநரை போக ஹென்னா கண்டிஷனர், மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்த பின்பு போட்டு, ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பின் தலையை அலசுகிறோம். பலவீனமான வேர்கால்களினால் முடி கொட்டுவது உடனே நிற்கிறது. பொடுகுத் தொல்லையும் உடன் குறையும். பாதங்களில் பித்தம் வெப்பம் அதிகம் காரணமாக தோல் உரிந்தும் வெடிப்பும் ஏற்படும். எளிய முறையில் இந்த வெடிப்புகளை அகற்றலாம்.

— ஹேமா லஷ்மண்
அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்



அதிகாலை மணி ஐந்திருக்கும். காமாட்சி அம்மாள் எழுந்தாள். அவளுக்கு தினமும் நாலரை மணிக்கே விழிப்பு வந்து விடும். நாலரை மணிக்கு விழித்தவள் ஐந்து மணி வரையில் கந்த சஷ்டிக் கவசத்தை உச்சரித்தவாறு இருப்பாள். அதற்கு மேல் அவளால் படுக்கையில் அமர்ந்திருக்க முடியாது. கொல்லைப்புரம் போவாள். தொட்டியில் கிடக்கும் தண்ணீரை மோந்து வாளியில் நிரப்புவாள். தூக்க முடியாமல் தூக்கிக் கொண்டு வாசலுக்கு வருவாள். எது எப்படி இருந்தாலும்... அவளுக்கு ஐந்தரை

மணிக்குள் வாசல் தெளித்தாக வேண்டும். அன்றும் அப்படித்தான்... வாசலைத் தெளித்து விட்டு.... வரும்போது கை தவறி வாளி கீழே விழுந்து விட்டது. தெருவே உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் நிசப்தமான வேளையில்.... இந்த – கீழே விழுந்ததால் ஏற்பட்ட இரும்பு வாளிச் சத்தம்.... பயங்கரமாய் ஒலித்து... வீட்டில் உறங்கிக் கொண்டிருந்தவர்களை எழுப்பி விட்டது.

''எத்தனை தடவ சொல்றது... விடியறதுக்கு முன்னே எழுந்து தெளிக்காதிங்கண்ணு.''

''நல்லா விடிஞ்சப்பறம் தெளிச்சா என்ன''

கால்

செல்வகதிரவன்

"அஞ்சரைக்கெல்லாம் தெளிக்கனும்னு என்ன சட்டமா போட்டிருக்காங்க."

"ஓங்கள யாரு தெளிக்கச் சொன்னா... நாங்க ரெண்டு பொம்பளைக இருக்கமில்ல... தெளிக்க மாட்டோமா."

"வானி நிறையத் தண்ணிய ஊத்தி தூக்கிக் கிட்டு... வரும்போது கீழ விழுந்து தொலைஞ்சிங்கன்னா... யார் பாக்குறது."

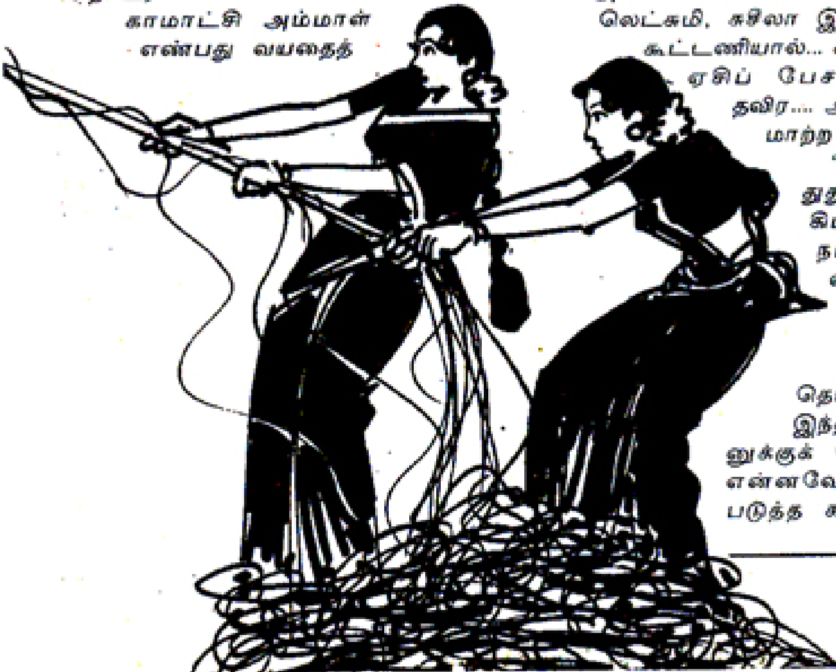
"வயசான காலத்தில் சிவா... ராமான்னு கிடக்கறது விட்டிட்டு எதுக்கு இந்த வேல..."

சுகமானத் தூக்கத்தைக் கெடுத்துவிட்ட கோபம். கிழவிதானே என்கிற அலட்சியம்... பயமின்மை. அதனால் அதிகாலை என்று கூட பார்க்காமல்... அவரவர்... அவரவர் பங்கிற்குத் திட்டித் தீர்த்தார்கள். ஆனால் காமாட்சி அம்மாளோ எதற்கும் கவலைப் படவில்லை. இப்படிப் பேசுகிறார்களே... என்று கலங்கிடவும் இல்லை. எதனையும் பொருட்படுத்தாமல்... அவள் வேலைகளைத் தொடரப் போய் விட்டாள்.

காமாட்சி அம்மாள் என்பது வயதைத் தாண்டியவள். அந்தக் குடும்பத்தில் சீனியர் சிட்டிசன். அவளது மகன் பெரியசாமி; மருமகள் லெட்சுமி, பேரன் முத்துச்சாமி; பேரனின் மனைவி சுசிலா; பேரனின் பிள்ளை முதலியவர்கள் குடும்பத்தின் மற்ற உறுப்பினர்கள். மகனும் பேரனும் அரசாங்க வேலையில் இருக்கிறார்கள். மருமகளுக்கும் பேரன் மனைவிக்கும் குடும்பப் பொறுப்புக்கள் மட்டுந்தான். வேலைக்குப் போகாதவர்கள். அவர்களுக்கு இந்தக் காமாட்சி அம்மாளைச் சமாளிப்பதே மிகப் பெரிய வேலைதான். இமயத்தைக்கூட இடம் மாற்றி விடலாம்; ஆனால் இந்த காமாட்சி அம்மாளின் மனதை மாற்றி விடுவது என்பது இயலாத் காரியம். எந்தச் செயல்பாடும் சாஸ்திர சம்பிரதாயப்படி நடந்தாக வேண்டும். சந்தர்ப்பம் சூழ்நிலைகள் பற்றியெல்லாம் அவள் கவலைப்படுவதில்லை. சனாதனமும், மரபும் காக்கப்பட வேண்டும். இல்லையெனில் அவளின் ருத்ரதாண்டவத்தை யாராலும் தடுத்திட முடியாது. ருத்ரதாண்டவத்தோடு மட்டுமா பிரச்சனை நிற்கும்? வீட்டுக்கு வருகிற உறவினர்கள்; மகனை, பேரனைத் தேடி வருகிற வி.ஐ.பி.க்கள் முதலியவர்களிடம் விஷயத்தைச் சொல்லி வேதனைக்கான விதைகளை தூவி விடுவாள். அந்த ஆண்கள் டென்சனாகி... கிழவிகளை வார்த்தைகளால் வறுத்து எடுத்து விடுவார்கள். என்னதான் வறுத்து எடுத்த போதிலும்... கிழவி பின் வாங்கினதில்லை. பதிலுக்கு நெருப்பான வார்த்தைகளை வீசி... வெறுப்பேற்றி... சமயத்தில் அவர்களைக் கண்கலங்க வைத்து விடுவாள். லெட்சுமி, சுசிலா இவர்களின் வலுவான கூட்டணியால்... காமாட்சி அம்மாளை ஏசிப் பேசத்தான் முடிந்ததே தவிர.... அவளது போக்குகளை மாற்ற முடியவில்லை.

"இந்தப் பாடு படுத்துது.... இந்தச் சனியன் கிட்டே இருந்து மீள... நமக்கு என்னைக்கி... விமோசனம் பெறக்குமோ... எத்தன நாளக்கி... இதோட மல்லுக்கெட்டுறதுன்னு தெரியல..."

இந்தப் பொலம்பல் எமனுக்குக் கேட்டு விட்டதோ... என்னவோ காய்ச்சல் என்று படுத்த காமாட்சி அம்மாள்...



ரெண்டே நாளில் மேலூர் போய்ச் சேர்ந்து விட்டாள். ஆனால் இவள் காலமானதற்கு யாரும் கலங்கவில்லை. கல்யாணச் சாவிற்கு யாராவது கவலைப் படுவார்களா? கவலை இல்லை என்பதற்காக... சிரித்து மகிழ முடியுமா? அவள் மரணம் கேள்விப்பட்டு வந்தவர்கள் முகங்களில் சோகம் அவ்வளவாகத் தென்படவில்லை. பெண்கள் வராத அழுகையை சிரமப்பட்டு வரவழைத்தார்கள். ஆனால் அவைகள் கண்ணீர் வராத அழுகையாகவே இருந்தது. எப்படியோ ஒரு வகையாக தாரை தப்பட்டை முழங்கி... பல்லக்குப் பவனியுடன் வழியனுப்பி வைக்கப்பட்டாள் காமாட்சி அம்மாள். வந்திருந்த உறவுகள்; சொந்த பந்தங்கள் செய்ய வேண்டிய சடங்குகள் செய்து முடிந்தவுடன் ஊருக்குக் கிளம்பி விட்டார்கள்.

லெட்சுமிக்கும், கசிலாவிற்கும் நிம்மதியான நிலமை ஏற்பட்டார் போன்று இருந்தது. இனி சுதந்திரமாக வலம் வரலாம். நினைத்தபொழுது சினிமாவுக்குப் போகலாம்; தையல் வகுப்பில், லேடீஸ் கிளப்பில் ஈடுபடலாம். பழகிய தோழிகள் வீட்டுக்குப் பயமின்றி போய் வரலாம். வீட்டில் அமைதித் தென்றல் தவழும்; வார்த்தை நெருப்புக்கள் தாக்கிட வழி இல்லை... அனுபவிக்கப் போகும் ஆனந்தங்களை எண்ணி... எண்ணி... சந்தோஷப் பட்டார்கள்.

நாட்கள் நகர்ந்தன. ஒரு மாதம் ஓடியது. வீட்டில் எதிர்பார்த்த இனிமைகள் ஏற்படக் காணோம். வாசலில் கோலம் போடுவது முதல் கொல்லைப்புறக் கதவு சாத்துவது வரையில் பிரச்சனைகள் உருவாயிற்று. உருவான விவகாரப் பொறி ஊதி... ஊதி... நெருப்பாய் வளர்ந்து... நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக... கருத்து வேறுபாடுகள் அதிகரித்தன. லெட்சுமி – கசிலா இரண்டு பேருக்கும் இருந்த 'இடைவெளி' கூடிக் கொண்டே போயிற்று. ஏற்கனவே இருவருக்கும் இருந்த 'அன்னியோன்யங்கள்' போன திசை தெரியவில்லை. விஷயம் அவரவர் கணவன்மார்களுக்குப் போகத் தவறவில்லை. கலகலப்பாய் இருந்த வீட்டுச் சந்தோஷம் காணாமல் போனது.

பெரியசாமி யோசித்தார். அவர் எப்போதும்... எதையும் பிராக்டிகலாக சிந்திப்பவர்; இந்த நிலை நீடித்தால்... உருவாகி இருக்கும் பிரச்சனைப் பொறி... பெருந் தீயாக மாறலாம். பார்ப்போருக்கு அது ஒரு மாதிரியாகத் தெரியும். அதனால் வெறும் வாய்களை மெல்லும் தெரு வாசிகளுக்கு தமது குடும்பம் அவலாக ஆகிட அவர் விரும்பவில்லை.

"முத்து... நீ ஒரு வீட்டப் பாத்து தனியாப் போயிடு. அதுதான் உனக்கு நிம்மதி... எங்களுக்கும் நிம்மதி... மனசுக்குள் புழுங்கி... டென்சனாகி... ஒடம்ப எதுக்குக் கெடுத்துக்கிடணும்... இன்னைக்கே வீட்டப் பாரு."

மகனிடம் கறாராகச் சொல்லி விட்டார் பெரியசாமி.


வாயில் புண் இருந்தால் வயிற்றிலும் இருக்கலாம். தினமும் காலையிலும், மாலையிலும் தேங்காய்ப் பாலில் தேனை விட்டு சாப்பிட்டால் புண் ஆறி வரும்.
— எஸ். பவித்ரா

மாலை ஐந்தரை மணி. அந்த அலுவலகம் முடிந்த வேளை. ஒவ்வொருவராய் கிளம்பினார்கள். ஓரிருவர் 'பெண்டிங்' பேப்பர்லை முடிக்க இருக்கையிலேயே இருந்தார்கள். முத்துச்சாமிக்கு எவ்வித வேலையும் இல்லைதான். வீட்டுக்குப் போக மனமில்லாமல் அமர்ந்திருந்தான். இன்று முழுதும் அவனால் பணியில் சரியாக கவனம் செலுத்திட முடியவில்லை. காலையில் அப்பா சொன்ன கறார் வார்த்தைகள் நினைவை விட்டு நீங்க மறுத்து அடம் பிடித்தது.

"என்ன ஏதுன்னு விசாரிக்காம... தேங்காய் உடச்ச மாதிரி பட்டுண்ணு தனியாப் போன்னு சொல்லிட்டாரே.... ச்சே... எப்படி இருந்த குடும்பம்.... இப்பிடி ஆகிப் போச்சு..." என்கிற தினுசில் எண்ணங்கள் முத்துசாமியின் மனதில் வட்டமிட உடனடியாக வீடு செல்ல மனமில்லாமல்.... என்ன செய்வதென்று புரியாமல் குழம்பிப் போய் இருந்தான்.

"என்ன... முத்து... வீட்டுக்குப் போக

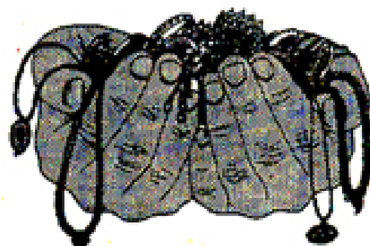
'மனைவி' என்ற சொல்லுக்குள்தான் எத்தனை எத்தனை அர்த்தங்கள் பொதிந்து கிடக்கின்றன! ஒவ்வொரு கோணத்தில் ஒவ்வொரு விதமாகப் பரிமளிக்கும் அவள் சிறப்பியல்புகளை நீங்கள் சிந்தித்துப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? குடும்பத் தலைவி... இல்லத்தின் நிதியமைச்சர்... சுவையான உணவு படைப்பவள்... பரிவு நிறைந்த தோழி... அனுதாபத்துடன் பேணிப்பாதுகாப்பவள்... உன்னதமான தாய்... உங்களை மகிழ்ச்சிக் களிப்பில் ஆழ்த்துகிறவள்... சுருக்கமாக உங்கள் வீட்டுக்கு வந்த மகாலட்சுமி!



உங்கள் வீட்டு மகாலட்சுமியைப் பற்றி இப்படிப் பல்வேறு கோணங்களில் அணுகி, உங்களுடைய 'உன்னதமான மறுபாதி'யைப் பற்றி முழுத்தாளில் ஒரு பக்கக் கட்டுரையாக எழுதி எங்களுக்கு அனுப்புங்கள். சிறப்பான பரிசுகளை வெல்லுங்கள். தேர்ந்தெடுக்கப்படும் கட்டுரைகள் பத்திரிகைகளில் பிரசுரமாகும் வாய்ப்பும் உண்டு.

1-ம் பரிசு (ஒரு நபருக்கு)
ரூ.25,000
மதிப்புள்ள தங்க நகைகள்

2-ம் பரிசு (இரண்டு நபருக்கு)
ரூ.5,000
மதிப்புள்ள தங்க நகைகள்



3-ம் பரிசு (மூன்று நபருக்கு)
ரூ.2,500
மதிப்புள்ள தங்க நகைகள்

100 ஆறுதல் பரிசுகள்
4-கிராம்
மதிப்புள்ள வெள்ளி நாணயங்கள்

கட்டுரைகள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
"எங்கள் வீட்டு மகாலட்சுமி"
கட்டுரைப்போட்டி

கட்டுரைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் மார்ச் 31, 1998



Ram Kaashyap Chits
ஈடில்லா சேமிப்பு; இணையற்ற தீர்வு
Member Ram Kaashyap Group
14/3 தண்டபாணி தெரு, தி.நகர், சென்னை 600 017. போன் : 4341513, 4330034

நம்பிக்கை பொருளாதார சுதந்திரத்திற்கு அமைத்திடும் பாதை





வடகத்திற்குக் கூழ் காய்ச்சத் தெரியாத இளைய தலைமுறையினருக்கு-

நாலு பங்கு அரிசி ஒரு பங்கு ஜவ்வரிசி கலந்து அரை மணி நேரம் ஊறிய பின் கழுவிக் களைந்து. குக்கருக்குள் வைத்து, சாதத்திற்கு வைப்பதை விட கால் பங்கு ஜலம் அதிகம் வைத்து கூட இரண்டு விசில் விட்டு பொங்கி இறக்கவும். உப்பும் காரமும் கூடவே போட்டு விடலாம்.

ஆறியபின் புளித்த தயிர் சிறிது, மேற்படி பச்சை மிளகாய்ப் பொடி, வாசனைக்கு சீரகம் (அ) ஓமம் போட்டுப் பிசையாமல் கலந்து பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் பக்கோடா போல கிள்ளி வைத்து உலர விடவும்.

சூட்டோடு நன்கு கரண்டியால் மசித்து, முள்ளு முறுக்கு அச்சிலும் பிழியலாம்.

குக்கருக்குள் அரிசி ஜவ்வரிசி வைக்கும்போது அந்தப் பாத்திரத்தை ஒரு தட்டினால் மூடுவதால் பொங்காமல் வழியாமல் இருக்கும்.

— எஸ். பட்டம்மா

லையா... என்னமோ மாதிரி உட்கார்ந்திருக்க... எனிப் பிராப்ளம்."

சக ஊழியன் சுகுமாரன் பரிவோடு விசாரித்தான். அவனிடம் வீட்டு நிலைமையை சுருக்கமாகச் சொன்னான். அவன் முத்துச்சாமியின் சக ஊழியன் மட்டுமல்ல. இனிய தோழன்; குடும்ப நலனில் அக்கறை கொண்ட ஆத்ம நண்பன். வீட்டிலும் யாவருக்கும் பரிச்சயமானவன்.

"யார் கண் பட்டுதோ தெரியல... நல்லா இருந்த எங்க வீடு நாசமாய் போச்சு சுகு..."

"கண்ணும் படல... காதும் படல... வீட்டுக்கு வீடு வாசப்படி..... எல்லா வீட்லயும் நடக்குறதுதான் உங்க வீட்லயும் நடக்குது."

"இல்ல சுகு... ஆரம்பத்தில இருந்தே... அப்பிடி இருந்தாச் சரி... நமக்கும் ஒண்ணும் தோணாது... இப்பிடி திடீர்னு நடுவுல... எங்க பாட்டி இருக்கும்போது கூட நொய் நொய்னு என்னத்தயாவது சொல்லும்... அப்பக்கூட பிரச்சனை கெடையாது."

"வேறொண்ணுமில்லப்பா... நல்லா யோசிச்சுப் பாத்தா விவகாரமே ஒங்க பாட்டி சாவுனால வந்ததுதான்."

"என்னப்பா நீ சொல்றது எனக்கு ஒண்ணும் புரியலயே..."

"அதாவது ஏற்கனவே... ஒன்னோட மனைவிக்கும் அம்மாவுக்கும் சின்னச் சின்ன கோப தாபங்கள் இருக்கத்தான் செஞ்சிருக்கும். அந்த கோபங்களைப் போக்கிற வடிகாலா உங்க பாட்டி இருந்திருக்கு... ரெண்டு பேருக்கும் உருவாகிற சச்சரவுகள்... ஆத்திரங்கள்... தணிச்சுக்கிடுற... கருவியா பாட்டி பயன்பட்டிருக்கு.... இப்ப வடிகால் இல்ல... தண்ணி போக வடிகால் இல்லைனா என்னாகும்... தண்ணி தேங்கும்.. அது மாதிரி சச்சரவு... ரெண்டு பேருக்குள்ளயும் தேங்க ஆரம்பிச்சிடுச்சு அவ்வளவுதான்."

"..................."

"எம்.டி மேனேஜரக் கோவிச்சா... மேனேஜர் அஸிஸ்டெண்ட் மேனேஜர்கிட்ட கோபத்தக் காமிப்பாரு... அஸிஸ்டெண்ட் மேனேஜர் கோபம்... ஹெட்கிளார்க்கிட்ட வந்து சேரும்... ஹெட்கிளார்க் அவரு கோபத்த நம்ம மாதிரி ஜூனியர்ஸ் கிட்ட காட்டுவாரு... ஒவ்வொருத்தருக்கும் ஒவ்வொரு வடிகால்... எம்.டியும் மேனேஜர் மட்டும் ஆபீஸ்ல இருக்காங்கன்னு வச்சுக்க... என்னாகும்? ரெண்டு பேரும் சண்ட போட்டிட்டு இருக்க வேண்டியதுதான்... அது மாதிரிதான்... ஒங்க வீட்டு நெலமயும் புரியுதா."

சுகுமாரின் வார்த்தைகளில் இருந்த உண்மைகள் முத்துசாமிக்குத் தெளிவாகப் புரிந்தன.

"பாட்டி இன்னும் கொஞ்ச நாளக்கி இருந்திருக்கலாம். அது உயிரோட இருக்கும் போது... பாட்டிய நாம எவ்வளவு எளக்காரமா நெனச்சோம்... பெரிய சுமை தாங்கியாவுல்ல குடும்பத்தில இருந்திருக்கு..."

நினைக்க... நினைக்க... கண்களில் கண்ணீர் திரண்டு வருவதை அவனால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. என்றைக்கோ இறந்த பாட்டிக்கு இன்று அவன் அழுதான்.

இந்த மாத

குறைந்த முடியில் ஒரு அழகிய ஹேர் ஸ்டைல் செய்யலாம். முதலில் ஒரு போனி டெய்ல் கட்டிக் கொள்ளவும். அதன்பின் சிறிதளவு முடியை எடுத்து ஒரு சின்ன 'ரோல்' போடவும். மீதமுள்ள முடியில் அதே போல் மேலும் ஐந்து ரோல்கள் போடவும். இப்பொழுது ஜடை போட்டு அலங்கரிக்கத் தேவையான பின்னல்கள் ரெடிமேடாகக் கிடைக்கின்றன. அவைகளை வாங்கி படத்தில் காட்டியது போல், தங்க நிற லேசைச் சுற்றி அழகாக அலங்கரிக்கலாம். மேலே சில அழகான தங்க நிற பாசிகளாலும் அலங்கரிக்கலாம்.

தெர்மாலைஸிஸ் : இப்போது நவீனமாக வந்துள்ள கருவி இது. இந்த முறையில், மேலுதட்டிலும், தாடையிலும் உள்ள வேண்டாத ரோமங்களை, மின்சாரம் பாய்ச்சி அகற்றலாம். இது நிரந்தரமாக முடி அகற்றும் முறைகளில் ஒன்றாகும். சிகிச்சை செய்பவர் கண்ணாடி அணிந்திருக்கக் காரணம் – அது உருப்பெருக்கி லென்ஸ் ஆகும். மிக நுண்ணிய பகுதிகளையும் பெருக்கிக் காட்டும்.

①

②

③

④

⑤

'ஹேர் ஸ்டைல்'

'அழகுக்கு' சில ஆலோசனைகள்!

பதில்கள்: வசந்தரா, அழகுக்கலை நிபுணர்

திருமதி ராணி, கும்பகோணம்.

கேள்வி: 40 வயதைத் தாண்டிய எனக்கு முகத்திலும், சருமத்திலும் பல மாறுதல்கள், பிரச்னைகள். இதை நான் எவ்வாறு சரி செய்யலாம்?

பதில்: இந்த வயதில் உடலிலும், சருமத்திலும், குறிப்பாக முகத்தில் பலவித பிரச்னைகள் ஏற்படும். சிலருக்கு முகத்தில் கருப்புத் திட்டுகள் தோன்றும். இதை மங்கு என்பர். வேறு சிலருக்கு 'மெலனின்' கூடுவதால் இதுபோன்று புள்ளிகள் வரலாம். வெய்யிலில் செல்வோருக்கு எளிதில் நிறம் குறையக்கூடும். அதே போன்று சிலருக்குக் கழுத்தைச் சுற்றிலும் மருக்களும் தோன்றும். சருமத்தின் அடியில் சேரும் அழுக்குகள் வெளியே வரும்போது அவைகளை நன்கு சுத்தம் செய்யாததனால் ஏற்படுவதுதான் இந்த மருக்கள். இது போன்று கரும் திட்டுக்களும், மருக்களும் மறைய ஃபேஷியல்தான், அதிலும் 'டிபிக் மென்டேஷன்' ஃபேஷியல் சிறந்தது. குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் இதைச் செய்ய பலன் நன்கு தெரியும். மருக்களை அதற்கென உள்ள தனி சாதனம் கொண்டு அகற்றலாம்.

அதே போன்று 40 வயதிற்கு மேல் முடிப் பிரச்னைகளும் நிறைய உண்டு. இந்த வயதிற்கு மேல் ஏற்படும் நரையைத் தவிர்க்க தனியான சிகிச்சைகள் இல்லை. நரை முடியைக் கருப்பாக்க பல. தரமான சாயங்கள் உண்டு. அவைகளைத் தேர்வு செய்து



⑦



⑥



• தெர்மாலைசிஸ்

முதலில் அந்த 'சாயம்' சருமத்திற்கு அலர்ஜியானதா? என்பதை சோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும். சாயத்தின் ஒரு துளியை காதின் பின்புறம் வைத்துப் பார்த்து, எந்த விதமான அரிப்போ, வீக்கமோ இல்லையென்றால் 24 மணி நேரம் கழித்து அதை முடியில் போட வேண்டும். இப்பொழுது எந்த வித பாதிப்பும் தராத மூலிகை டைகள் உள்ளன. வெயிலில் அதிகம் செல்வோரும், அதிக நேரம் அடுப்பின் அருகில் நிற்போரும் சூரிய ஒளி படும் இடங்களில் 'சன் ஸ்கிரீன்' தடவிக் கொள்வது நல்லது. கால்ஷியம், இரும்புச் சத்துக்கள் கொண்ட மாத்திரைகளை டாக்டரின் ஆலோசனையின் பேரில் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

செல்வி. மோகனா, கல்லணை.

கே: தேவையில்லாத இடங்களில் வேண்டாத முடிகள் அதிகமாக வளர்ந்து அழகைக் கெடுக்கின்றதே. இதற்கு ஒரு நல்ல தீர்வினை சொல்ல முடியுமா?

இன்றல்ல என்றும் பல பெண்களையும் தொடரும் பிரச்னைதான் இது. இதற்கு இன்று பல வழிகள் உள்ளன. வேக்ஸிங், த்ரெட்டிங் மற்றும் எலெக்ட்ராலைசிஸ், தெர்மாலைசிஸ் போன்றவைகள் இவற்றில் சில. (நீங்கள் படத்தில் காண்பது தெர்மாலைசிஸ் கருவி). கை கால்களில் உள்ள தேவையற்ற முடிகளை அகற்ற பலவித க்ரீம்கள் இன்று கடைகளில் ரெடியாகக் கிடைக்கின்றன. இவைகளைப் பயன்படுத்தினால் 3, 4 நாட்கள்தான் சுத்தமாக இருக்கும். அதன் பிறகு மீண்டும் வளர்ந்து விடும்.

'த்ரெட்டிங்' செய்வது முகத்தில் உள்ள வேண்டாத ரோமங்களை அகற்றுவதற்கு. வேக்ஸிங் முறையில் கோல்ட் வாக்ஸ், ஹாட் வாக்ஸ் என இரண்டு விதங்கள் உண்டு. இதைப் பயன்படுத்தி கை கால்கள், முகத்தில் உள்ள வேண்டாத ரோமங்களை அகற்றலாம். ஓரிரு வாரங்கள் சருமம் பட்டுப் போலிருக்கும். 'ப்ளீச்' செய்வதால் முகத்தில் உள்ள முடிகள் கருமை மறைந்து பொன்னிறமாக தோற்றமளிக்கும். அதனால் முகம் சிவப்பழகு பெறும்.

மேற்கூறியவை தாற்காலிக முறைகள். நிரந்தரத் தீர்வுக்கு 'எலெக்ட்ராலைசிஸ்' மற்றும் 'தெர்மாலைசிஸ்' முறையில் மேலுதட்டில், தாடையில் உள்ள முடிகளை மட்டும் இம் முறையான சிகிச்சையில் அகற்ற முடியும். இதை 4 முதல் 10 முறைகள் செய்ய வேண்டி வரும். சிறு ஊசிகளின் மூலம் ரோமக் கால்களில் மின்சாரம் பாய்ச்சி ரோமங்களின் வேர்களை அழிப்பது 'எலெக்ட்ராலைசிஸ்'. ஊசிகள் இல்லாமல் 'ட்வீசர்' மூலம் செய்வது தெர்மாலைசிஸ். இவை இரண்டையுமே அழகுக் கலை நிபுணரோ அல்லது டாக்டரின் ஆலோசனையின்படியோ செய்வது நல்லது.

திருமதி கமலா – செங்கல்பட்டு.

கே: வறண்ட சருமத்திற்கு என்ன விதமான க்ரீம் பயன்படுத்த வேண்டும்? என்னுடைய தோல் மிகவும் வறண்டு இருக்கிறது. எனக்கு வயது 42 ஆகிறது.

இளம் வயதிலேயே வறண்ட சருமம் சிலருக்கு அமைவதுண்டு. ஆனால் 40 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு, ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைபாடு ஏற்படுவதால் சருமம் வறண்டு போகக் கூடும். இதற்கு (nourishing cream) நரிஷிங் க்ரீம் மிகவும் நல்லது. இரவில் 'மாய்ஸ்சரைசர்' (moisturizer) பயன்படுத்தலாம். மருந்துக் கடைகளில் வறண்ட சருமத்திற்கென க்ரீம் என்று கேட்டு வாங்கி உபயோகிக்கலாம். மேலும் வறண்ட சருமம் கொண்டவர்கள் நல்ல ஊட்டம் தரக்கூடிய ஃபேஷியல்களைத் தொடர்ந்து செய்து வர சருமம் மேன்மை பெறும்.

செல்வி திவ்யா – பெங்களூர்.

என் கண்கள் எப்போதும் சோர்ந்து போனது போன்ற தோற்றம் தருகிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

கண்களுக்குப் போதுமான ஓய்வும், இரத்த ஓட்டமும் இல்லாத போதுதான் இந்த நிலை ஏற்படும். கண்களை மூடி அதன் மீது குளிர்ந்த டீ பேக்ஸ் (tea bags) வைக்கலாம். வெள்ளரி மற்றும் காரெட் சாறு கலந்து அதைக் கண்களைச் சுற்றிலும் தடவலாம். தினமும் கால்களை உயரமாக வைத்து, தலை கீழே இருக்கும்படி படுத்து அரை மணி நேரம் ஓய்வு எடுக்கலாம். நல்ல சத்துக்கள் அடங்கிய உணவுகளை நாம் உட்கொள்வதனால் இந்தச் சோர்வு நீங்கும்.

கல்லூரி மாணவிகள் கேட்கலாம்!

அகமும் புறமும் நிகழ்ச்சியில் நிகழ்ச்சிக்கு முன்னும், பின்னும் எப்போதும் வசுந்தராவைச் சுற்றி கல்லூரி மாணவிகள் கூட்டம். "இவர்களுக்குத்தான் எத்தனை சந்தேகங்கள்!" என வியக்கிறார் வசுந்தரா. கல்லூரி மாணவிகளுக்கென்றே ஒரு கேள்வி - பதில் நிகழ்ச்சி ஆரம்பிக்கலாமே என்றதன் விளைவுதான் இப்பகுதி. அழகுக் கலை பற்றி உங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற எந்தச் சந்தேகத்தையும் நீங்கள் கேட்கலாம். வசுந்தரா பதிலளிக்கிறார்... ஆலோசனைகளுக்கு 8254079 எனும் அவருடைய தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

படங்கள்: ஜி. சுரேஷ்

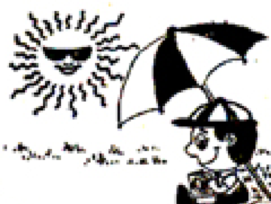
விவேகானந்தாவின்

சம்மர்

இங்கிலீஷ்

கோர்ஸ்.

நேர்முகப் பயிற்சி வகுப்புகளுக்கான அட்மிஷன் துவங்கி விட்டது.



விவேகானந்தாவின் சம்மர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் பற்றி இவர்களது கருத்து!



விவேகானந்தாவின் சம்மர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸில் சேர்ந்து படித்த என் மகன் இப்பொழுது இங்கிலீஷ் பாடத்தில் நிறைய மார்க் வாங்க ஆரம்பித்து விட்டான்.



10வது வரை தமிழ் மீடியத்தில் படித்த நான் +1 இங்கிலீஷ் மீடியத்தில் சேர ஆசைப்பட்டேன். என்னோட ஆசையை நிறை வேற்றிவிட்டது விவேகானந்தாவின் சம்மர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்.



அடிக்கடி Essays எழுதிக் கொடு, Letters எழுதிக் கொடு என்று தொந்தரவு செய்து கொண்டிருந்த என் மகன் இப்பொழுது தானே Essays எழுத ஆரம்பித்து விட்டான்.



கான்வென்ட்டில் படிக்கும் தன் தங்கைக்கு சமமாக இங்கிலீஷில் பேச முடியலை யென்று வருத்தப் பட்டுக்கிட்டிருந்தான் என் பிள்ளை விவேகானந்தாவின் சம்மர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் படிச்சி இப்போ ரொம்ப நல்லா இங்கிலீஷில் பேசறான்.

இன்றே கீழ்க்காணும் முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். கோடை விடுமுறை நாட்களை பயனுள்ளதாக்குங்கள்.



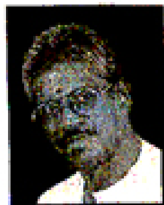
VIVEKANANDA INSTITUTE

சென்னை 9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17 ● 18, ராமசாமி தெரு, சண்முகம் ரோடு, மேற்கு தாம்பரம், சென்னை - 45 ● 30, மேடவாக்கம் டாங்க் ரோடு, கீழ்ப்பாக்கம், சென்னை - 10 ● 205, T.H. ரோடு (M.M தியேட்டர் அருகில்) தண்டையார்பேட்டை, சென்னை - 81. **மதுரை** 28-A, கன்னாரம்பக்கார் தெரு, (கூடலழகர் பெருமாள் கோவில் அருகில்) மதுரை - 1. **கோயம்புத்தூர்** ஸ்ரீ கிருஷ்ணா டவர்ஸ், 515, டாக்டர் நஞ்சப்பா ரோடு, காந்திபுரம், கோயம்புத்தூர் - 18. **திருச்சி** 23-C/5, சோழா டவர்ஸ், சிந்தாமணி, (E.R. ஸ்கூல் எதிரில்) திருச்சி - 2. **சேலம்** சென்ட்ரல் ஷாப்பிங் காம்ப்ளெக்ஸ், 77, ஓமலூர் மெயின் ரோடு, சேலம் - 1. **ஈரோடு** 811, பிரப் ரோடு, (டெலிபோன் பவன் அருகில்), ஈரோடு - 1. **திருப்பூர்** K.P.N. காலனி முதல் தெரு, சங்கீதா தியேட்டர் மெயின் ரோடு, திருப்பூர் - 1. **தஞ்சாவூர்** 1263 / 1, தெற்கு வீதி (பாதுகாபுகிட்டங்கி மாடியில்) தஞ்சாவூர் - 9. **வேலூர்** 9, நீலகிடங்குத் தெரு, டவுன் ஆஸ்பத்திரி அருகில், வேலூர் - 1. **அரக்கோணம்** 107, பஜார் வீதி, அரக்கோணம் - 1. **திண்டுக்கல்** 7, E.V.R சாலை, 80 அடி ரோடு, மேற்கு அசோக் நகர், திண்டுக்கல் - 1. **குன்னூர்** 30 BS.S. சேகர் காம்ப்ளெக்ஸ், மவுண்ட் ரோடு, குன்னூர் - 2. ● **பாண்டிச்சேரி** 326, அம்பலத்தாடையர் மடத்து வீதி, (அண்ணா சாலை அருகில்), பாண்டிச்சேரி - 1.

ஆங்கில அறிவுப் போட்டிகளும் பரிசுகளும் உண்டு.

AN ATTRACTIVE SUMMER CAP FREE

"NEEVIRTTI" (NEE - VIRUTHTHI)



குடியிருக்கும் இடத்தில் மனப்பிரச்சினையா? தொழில் புரியும் இடத்தில் பணப்பிரச்சினையா? பணம் இருந்தும் மனப்பிரச்னையா? கவலையை விடுங்கள்!

விஞ்ஞான ரீதியில் Metal With Gem'sஐ பயன்படுத்தி செய்வதால் தங்களின் சோதனைகளையெல்லாம் போக்கி சாதனையாக்க முடியும்.

விஞ்ஞான உலகில் மூன்று பிரம்மாக்களுக்குத்தான் ஆக்கவும், பிறகு அழிக்கவும் சக்தி உண்டு:

1. கிரகங்கள், 2. சக்தி படைத்த மனிதன், 3. **Precious Metal with Gems**

இந்த மூன்று பிரம்மாக்களுக்கும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு உண்டு.

உலகில் 15% மக்கள்தான் **Neevirthi** யோடு இருக்கிறார்கள். மீதம் 85% மக்கள் போராட்ட வாழ்க்கைத்தான் வாழ்ந்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். அதில் 1% என்னால் **Neevirthi** யோடு வாழ்வதற்கு ஞானத்தோடு செய்து கொண்டு இருக்கிறேன்.

நம்மிடம் இல்லாத சக்தியை, அபரிமிதசக்தி கொண்ட **Metal with Gems**ஐ பயன்படுத்தி தேவைக்கு ஏற்ப அதன் பவரை கூட்டவும், கழிக்கவும் முடியும் என்பதால் **Neevirthi**யால் சரி செய்து விடுவதால் **Willpower** படைத்தவராக மாறக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு என்பதை பணிவுடன் தெரிவித்துக் கொள் கிறேன். இந்த அரிய சாதனையை கடந்த 4 வருடங்களாக செய்து கொண்டு வருகிறேன். இதன் மூலம் பல தொழில் அதிபர்கள், வியாபாரிகள், அதிகாரிகள் பயன் அடைந்துள்ளார்கள் என்பதை பணிவுடன் தெரிவித்துக் கொள் கிறேன்.

கவனிக்க : தாங்கள் ஒருமுறை தொலைபேசி மூலமாகவோ அல்லது நேரிலோ விஜயம் செய்தால் பயன் நிச்சயம்கிட்டும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு:

நவரத்தின திலகம் **Dr. மகாதன் சேகர் ராஜா**

Ph.d. (Sacred Philosophy) AIMS (USA),
Vaastu - Numerologist - Gemologist
57/1, Hunters Road, Vepery, Chennai - 112. Ph: 6415235
Telefax : 6425967 Cell : 9840094599 / 9840020599



நமக்குத் தேவை பெண் விடுதலையோ, ஆண் விடுதலையோ அல்ல!

ரேகாஷெட்டி - அடிக்கடி இவர் பெயர் செய்திப் பத்திரிகைகளில் அடிபட்டுக் கொண்டிருக்கும். எந்த நிறுவனத்தில் எந்தப் பதவியில் இருந்தாலும், அங்கே இவரின் சாதனை அடையாளத்தை ஏற்படுத்திவிட்டே அடுத்த திற்கு நகருவார்.

ஒரு பெரும் மருத்துவமனையில் முக்கிய பதவி, பெரும் நிறுவனத்தில் புதுமையான விற்பனைப் பகுதியில் பெரிய பொறுப்பு, சமூக சேவைகளில் குறிப்பிடத்தக்க இடம் என பெரிய 'ரவுண்ட்' வந்திருக்கும் ரேகாஷெட்டி எனும் இந்த இனிய பெண்மணி சமீபத்தில் 'சென்னை டெம்பிள் சிட்டி' பிரிவிலிருந்து 1999 - 2000 ஆண்டிற்கான ரோட்டரி சங்க கவர்னராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். இப்பகுதியின் முதல்வதும், ஆசியாவிலேயே மூன்றாவதுமாகிய பெண் கவர்னர் இவர்.

தற்போது சொந்தமாக ஃபார்ஸ்டர் டிஸ்ட்ரிபியூஷன் நெட்வொர்க், என நடத்தி வருகிறார். இது என்ன...? இதற்கும் விடையும் தந்து தான் கடந்து வந்த பாதையின் சாதனைப் பணிகளை விளக்குகிறார் ரேகாஷெட்டி -

கே : ரோட்டரி சங்கத்தின் இந்த 'சென்னை டெம்பிள் சிட்டி' என்பது என்ன?

ப : "இது ஒரு புதுமையான சங்கம். 80 வருடங்களாக ஆண்களுக்கு மட்டுமே யென்று இருந்த சர்வதேச ரோட்டரி சங்கம் ஜூலை 1, 1989ல் பெண்களைச் சேர்த்துக் கொண்டது. ஜூலை 6-ல் சென்னை டெம்பிள் சிட்டி, ஆண் மற்றும் பெண் அங்கத்தினரைச் சமபங்கில் கொண்டு தொடங்கப்பட்டது. அமெரிக்கா மற்றும் கனடா தவிர்த்த மற்ற நாடுகளிலிருந்து தேர்வு செய்யப்பட்ட முதல் பெண் தலைவராக அப்போது நான் தேர்வு செய்யப்பட்டேன்.

எப்போதுமே புதுமைகளில் எனக்கு அதிக விழைவு உண்டு. ஏதாவது புதிதாகச் செய்ய வேண்டும் என்று ஆசை இருந்து கொண்டே இருக்கும் எனக்கு. நான் எம்.ஏ. பட்டம் சமூகப் பணித் துறையில்தான் வாங்கியுள்ளேன். சமூகப் பணியையும் புதுமையையும் இணைக்கும் ஆசையில்தான் அப்போலோ மருத்துவமனையில் Hospital Marketing என்ற புதிய முறையை அறிமுகப்படுத்தினேன். அதாவது, மருத்துவ மனைக்கு உடல் நலமில்லாதபோது மட்டும் போகாமல், நலமாக இருக்கும் போதே போக வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தும் முறை அது. அவ்வாறு சென்று நம்மை நாமே செக்-அப் செய்து கொள்வதால் பல நோய்களின் தடுப்புக்கு அது வழி செய்யும் என்பதை அது உணர்த்தியது. முற்றிலும் முழுமையாகத் தீர்க்க முடியாது எனும் நோய்களெல்லாம் ஆரம்பகாலத்திலேயே கண்டு பிடிக்கப் பட்டு விட்டால் எத்தனையோ உயிர்களை காப்பாற்ற முடியுமே! இப்படித்தான் நலமாக உள்ள பெண்கள், குழந் தைகள் பெரும்பதவி வகிப்போர் என்று அனைவருக்கும் செக்-அப் செய்து கொண்டார்கள். இத்திட்டம் பெரும் வெற்றியும் பெற்றது.

வேப்பிலையைக் கொழுந்தாக பறித்து அத்துடன் கொஞ்சம் ஓமம் சேர்த்து மையாக அரைத்துக் கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் வெளி வந்து விடும்.

— ஜே. காமாட்சி

இதற்கடுத்த நிலையில்தான் சேவ் எ லைஃப் கிளப்' ஆரம்பித்தேன்.

இது விபத்து நேரங்களில் உதவ நாங்கள் தொடங்கிய அமைப்பாகும். ஒருமுறை, ஸ்பர் டாங்க் ரோட்டில் ஒரு சிறுமி இரத்தம் சொட்டச் சொட்டத் துடித்துக் கொண்டிருந் தான். சுற்றி நின்று வேடிக்கை பார்த்த யாரும் உதவ முன்வரவில்லை. காரணம் உதவப் போனால் சாட்சி, கோர்ட் எனப் போக வேண்டியிருக்குமே எனும் பயம்தான். அப்போதுதான், வாலண்டியர்ஸ் என்னும் விரும்பித் தொண்டாற்றுவோரின் தேவையும் அத்தகையோரை உருவாக்கும் எண்ணமும் எனக்கு வந்தது. விபத்துக்களில் மக்களுக்குத் தொண்டர்கள் உதவும் அமைப்பு அது. இதில் நிறைய பேர் சேர்ந்தார்கள். வாய்ப்பு கிடைக்கு மானால் மக்கள் எவ்வளவு ஆர்வத்துடன் சமூக சேவையில் ஈடுபடுகிறார்கள் என தெரிந்து கொண்டேன்.

என்னுடைய பல்வேறு அனுபவங்களின் வெளிப்பாடுதான் இப்போதைய என்னுடைய நிறுவனம் எனலாம். நிர்வாகத் திறனை வளர்க் கவும் புதுமை எண்ணங்களை எழச் செய்யவும் தூண்டுகோலாய் அமையும் நிறுவனம் இது. தொழில் துறையில் பல சிக்கல்கள், துன்பங்கள் மாறி மாறி வரும். அந்தத் தருணங்களில் தீர்க்க மாகச் சிந்திக்கவும், சிக்கல்களை எளிதாகச் சமாளிக்கவும் மனதைத் தெளிவுபடுத்தும் முறைக்கு நாங்கள் நிர்வாகிகளைப் பக்குவப் படுத்துகிறோம். கல்லூரி மாணவர்களுக்கு பயிற்சியளிக்க இருக்கிறோம்.

பல்வேறு நிறுவனங்களில் நான் இதற்கு முன்பு, 23 ஆண்டுகளாகப் பணியாற்றிய காலத் தில் எனக்குள்ளேயே கற்றுக் கொண்டவை, ஐ.ஐ.டி.யில் நான் எழுதிய 'கிரியேட்டிவிடி' தேர்வு என்று பலவற்றைக் கொண்டுதான் நான் இதனை ஆரம்பித்தேன்.

'கிரியேட்டிவிடி'யின் தந்தை என்று போற்றப்படும் ஜார்ஜ் பிரின்ஸ் என்பவரை பாஸ்டன் நகரில் சந்தித்துப் பல புதிய தகவல் களை அறிந்து கொண்டேன். இந்த கோணத் தில், பல நூல்கள் எழுதியுள்ள எட்வர்ட்டி போர்னோவைச் சந்தித்தேன். இவை என்னை வளர்த்துக் கொள்ள உதவின என்று சொல்ல லாம்...

இந்த அமைப்பிற்கு நல்ல ஊக்கம் கிடைத்து வருகிறது. கருவிகளைச் செப்பனிடப் பயன் படும் 'டூல் கிட்' போல மனதைச் செப்பனிடும் 'Mental Tool Kit' இது. கருத்துத் தெளிவும் புதிய எண்ணக் குவியலும் இப்பயிற்சி மூலம் வெளிக்கொணரப் படுகின்றன"

என்று தன்னுடைய இனிமையான குரலில் பேசிக் கொண்டிருந்தார் ரேகாஷெட்டி. தனக்கென்று ஒரு புதுமைப் பாதையை வகுத் துக் கொண்டு சென்று கொண்டிருக்கும் இவர் பெண் என்பதால் எங்கேனும் சங்கடங்களைச் சந்தித்திருப்பாரா. இன்றைய பெண்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்...

"பெண்விடுதலை என்பது ஒவ்வொருவரின் மன இயல்புப்படி அமையும் என்பது என் கருத்து. வீடோ, அலுவலகமோ, பொதுவான சமூகமோ, எதிலுமே சிலபல ஒருவருக் கொருவர் விட்டுக் கொடுத்தல்கள், தேவைப்படு கின்றன. யார் விட்டுக் கொடுத்தாலும் முடிவு மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். அதுதான் முக் கியம்.

நான் அப்படி எந்தச் சங்கடத்தையும் சந்திக்கவில்லை. நாம் எங்கிருந்தாலும் நம்மைச் சிறந்தவர்கள் என்று நிரூபித்துக் காட்ட வேண் டும். அப்படிச் சாதித்து நிற்கும்போது, பெண் விடுதலை என்பதெல்லாம் தேவையற்றதாக ஆகிவிடுகிறது. அங்கு வெற்றிதான் தெரிய வேண்டுமேயொழிய பால் பேதமல்ல. ஆனால் ஒன்று விடுதலை என்பது நம் உரிமை. அதை நாம் தக்க வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் – நம் திறமைகளால்" என்கிறார்.

ஒரு சமூக சேவகி என்ற முறையில் இன்று, பிறர் நலனில் அக்கறை செலுத்து வதும், உதவும் மனப்பான்மையும் குறைந்து விட்டது என்று நினைக்கிறீர்களா?

"நான் அப்படி நினைக்கவில்லை. நான் ஆபிரகாம் மாஸ்லோவின் கருத்தை இங்கு ஆதரிக்கிறேன். மனிதன் முதலில் உணவு, உடை, உறையுளைத் தேடுகிறான். அடுத்ததாக, சமூக அங்கீகாரத்தைத் தேடுகிறான். மூன்றாவ தாக, தன்னை ஆழமாகப் புரிந்து கொண்டு செயல்படுகிறான். நான்காவது நிலையில், அவன் பிறருக்கு இல்லாதவற்றை அளிக்கும் நிலைக்கு வருகிறான். இதை நான் பெரிதும் நம்புகிறேன்.

மற்றவர்களுக்கு உதவும் மனப்பாங்கை நாம் இன்னும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனால்தான் சொல்லுகிறேன். பெண்விடு தலையோ ஆண் விடுதலையோ அல்ல – இப் போதைய நம் தேவை மனிதர்களின் தீவினை களிலிருந்து விடுதலைதான்! – Human Libera-tion!!

பேட்டி : **மு. சுப்புலட்சுமி**

மீண்டும் புத்துயிர் பெறலாம்

எத்தனை விஷயங்கள் தள்ளிப் போடப்படுகின்றன... எத்தனை சமயங்களில் சலிப்புத் தட்டுகிறது... எவ்வளவு பந்தங்கள் விலகிப் போகின்றன... எத்தனை சந்தோஷங்கள் தொலைந்து போகின்றன...

காரணம் -

இதற்கெல்லாம் உலகெங்கும் உள்ளவர்கள் கைவசம் வைத்திருக்கும் ஒரே பதில் "டைம் இல்லையே..." உடனே கேட்கும் கேள்வி - 'எங்கே இருக்கு நேரம்?"

யோசித்துப் பாருங்களேன் –
ஒரேயொரு வினாடியில்
புன்னகை பூக்கலாம்...
பூவை ரசிக்கலாம்...
நன்றி சொல்லலாம்
ஸாரி சொல்லலாம்
முத்தமிடலாம்
பாப்பாவின் கன்னத்தைத் தடவலாம்





ஒரேயொரு நிமிடத்தில்...
பாடலாம்...
ஜோக்கடிக்கலாம்...
வாய்விட்டுச் சிரிக்கலாம்...
அடுத்த வீட்டுக்காரருக்கு ‘ஹலோ’
சொல்லலாம்

தலை சீவலாம்
சட்டை மாற்றலாம்
செடிக்குத் தண்ணி ஊற்றலாம்...
போன் பேசலாம்...
பட்டன் தைக்கலாம்...
காப்பியைச் சூடாக்கலாம்...
ஐந்து முழு நிமிடங்களிருந்தால்...
அத்தைக்கு ‘நலம்... நீங்கள் நலமா’
என்று கடிதம் எழுதலாம்....
மூலைக் கடை வரை வாக் போகலாம்...
பதிமூன்றாம் வாய்பாட்டைப்
படிக்கலாம்..
தோசை ரோஸ்ட்டாய் வார்க்கலாம்...
முகத்துக்குக் க்ரீம் தடவித்
தேய்க்கலாம்..
டைனிங் டேபிளைத் துடைக்கலாம்...
போனுக்கு செண்ட் போடலாம்...
புத்தகங்களை அடுக்கலாம்...
பதினைந்து முறை இடுப்பை
வளைத்து
குனிந்து நிமிர்ந்து எக்சர்சைஸ்
பண்ணலாம்...

இன்னும் யோசித்துப் பாருங்களேன்... உங்களுக்கும் புலப்படும் ஆயிரம் விஷயங்கள் நிமிடங்களில் செய்து முடிக்கக்கூடியவை...

இப்போது சிந்தியுங்களேன்
ஒரு மணி நேரத்தில்....
ஒரு முழு நாளில்
ஒரு நீண்ட வாரத்தில்
மாதத்தில், வருடத்தில்.
ஆயுளில்
என்னதான் முடியாது?

— உஷா ஸ்ரீகுமார்



டே வெறிச்சென்றாகி விட்டது. நோயில் உழல்பவர்களைப் பராமரிப்பது மிகப் பெரிய முழு நேரப் பொறுப்பு. அதுவும் படுக்கையுடனிருக்கும் நோயாளிக்குச் சின்னக் குழந்தையைப் போல் நேரம் பார்த்து, வேளை பார்த்து... அவர்கள் இயக்கங்கள், உணவு என்று சீதாவின் நேரம் முழுவதும் ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருந்த மூதாட்டியின் மறைவில் சீதா மிகப் பெரிய இழப்பை உணர்ந்தாள். இடத்தைப் போன்றே நேரமும் அவள் முன் விஸ்தாரமாகப் படர்ந்தது. ஒரு இயலாமையையும், திகைப்பையும் ஏற்படுத்தியது.

சாம்பசிவனின் செயல்பாடுகள் வேறு மாதிரி இருந்தன. தன் தாயார் படுத்திருந்த முன் அறையை அழகான ஆபீஸ் அறையாக மாற்றினார். வண்டியில் வந்திறங்கும் பெரிய இரும்பு மேஜையையும், சுழலும் நாற்காலியையும் வியப்புடன் பார்த்தாள். வெனீஷியன் ப்ளைண்ட் ஜன்னல் மறைப்புகள் அதிசயமாகத் தோன்றின.

"என்ன அப்படிப் பார்க்குறே... இதெல்லாம் உனக்குத்தான்."

"எனக்கா..." வியப்புடன் கேட்டாள் சீதா.

"ஆமா... உனக்கும், எனக்கும்..."

"நான் அந்த சுத்தற நாற்காலியில் உட்கார்ந்து பார்க்கட்டுமா?" சீதா குழந்தை போலக் கேட்டாள்.

"ம்... தாராளமாக. வா... வா" சாம்பசிவன் அவள் கையைப் பற்றி நாற்காலியில் அமர்த்தியதுமன்றி அதை வேகமாகவும் சுழற்றி விட்டார்.

"என்னங்க இது" என்று சிணுங்கத் தொடங்கியவள் அந்த வேகம் தந்த சக்தியில் மெய்மறந்தாள். நாற்காலி சுற்றி நின்ற போது எதிரே இருந்த பெரிய மேஜை மிகப் பெரிய பலமாகத் தெரிந்தது. "பொம்பளைங்க இந்த மாதிரி பெரிய டேபிள் பின்னாடி நாற்காலியிலே உட்கார்ந்தா ஒரு அடங்காப்பிடாரித்தனம் வந்துடறதுங்க."

சாம்பசிவன் வாய் விட்டுச் சிரித்தார். "அப்போ டாக்டரம்மாவெல்லாம் கூடத் தரையிலே உட்கார்ந்துதான் வைத்தியம் பார்க்கணும்னு சொல்லுவ போலிருக்கு."

சீதா யோசித்தாள். "ஸ்... டாக்டர்கள், ஸ்கூல் காலேஜ் ஹெட்மாஸ்டர் இவங்க சரி. சாதாரணப் பொம்பளைங்களைச் சொல்றேன் நான்."

கல்யாண வேலிகள்

"சரி.. டாக்டர்கள், டீச்சர்களுக்கெல்லாம் கொம்பு முளைச்சிருக்கும் ஒத்துக்கறேன். மற்றபடி, கலெக்டர்



கள், ஆபீஸர்கள், விஞ்ஞானிகள்னு எத்தனை பெண்கள் படிச்சுப் பதவி ஏற்று இருக்காங்க. அவங்க எந்தக் கூட்டத்திலே சேர்த்தி?"

சீதா யோசித்தாள். அவளுக்குக் கொஞ்சம் குழப்பமாகத்தான் இருந்தது. தீபாவின் தந்தை ரமேஷின் பேக்டரியில் ஒரு பெண் சமூக சேவகி உண்டாம். அவள் முழு நேர வேலையே தொழிலாளர்களிடம் நல்ல முறையில் பேசி, அவர்கள் தொழில்ரீதியான பிரச்னைகள், சொந்தப் பிரச்னைகள், பணப் பிரச்னை இவற்றைத் தீர்க்க உதவுவதுதான். ஆனால் ஒரு பெண் தங்களுக்கு ஆலோசனை கூறுவதா என்ற திமிரில் பெரும்பாலான தொழிலாளிகள் அவளைக் கண்டபடி பேசினார்கள். ரமேஷ் அவளை 'அந்த ஆம்பிளை பொம்பளை வந்தது. ரெண்டுங்கெட்டான் சொல்லிச்சு' என்பது போல்தான் பேசுவான். அதோடு வீட்டிலே புருசனுக்கு வடிச்சுக் கொட்டத் துப்பில்லை. இங்க வந்து ஆம்பிள்ளை நடுவிலே குலுக்குது என்ற ரீதியில் கேவலமாகப் பேசுவான். சீதா கூடப் பல முறை அவனிடம் கேட்டிருக்கிறாள். "இந்த வேலைக்கு ஏன் ஆம்பிளையைப் போடாம, பெண் பிள்ளையைச் சேர்த்தாங்க" என்று அந்தச் சமயங்களில் ரமேஷ் அவள் நடத்தையை அசிங்கமாக விவரித்திருக்கிறான். அவள் அத்தனை மேனேஜர்களுடனும் படுத்து எழுவதாகக் கூறியிருக்கிறான். ரமேஷுடைய பேச்சு வக்ரங்கள் சீதாவுக்குப் பரிச்சயமானவையாக இருந்தாலும், இத்தனை ஆண் பிள்ளைகள் நடுவில் ஒரு பெண் வேலை செய்ய வேண்டிய அவசியம் அவளுக்குப் புரிந்ததே இல்லை.

"ஏங்க, பெண் பிள்ளைகளுக்குன்னு எத்தனையோ வேலையில்லையா... டாக்டர், நர்ஸ், இந்த மாதிரி எல்லோருமே மேஜையிலே உட்காரணும்னு ஆசைப் பட்டா எப்படி?"

"அடி சக்கை, உனக்கே ஆசையா இருந்துச்சு. நாற்காலியிலே உட்கார்ந்து இந்த அறையே சுத்திப் பாத்துட்டே... மத்தவங்களுக்கு இருக்கக் கூடாதா?"

"அது சும்மாங்க..." சீதா வெட்கப் பட்டாள்.

"சீதா, மேஜை மட்டும் முக்கிய மில்லை.. நான் சில பெண்களை வெளி நாடுகளிலே பார்க்கும்போது எனக்கே பொறாமை தோணியிருக்கு ஒரு ஆண் பிள்ளை

சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்யும் போது அது சூடாக இருக்கும்போதே அரை கப் தேங்காய்ப் பால் ஊற்றி கிளறியபின் பரிமாறினால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— எஸ். பவித்ரா



யோட வாழ்க்கையிலே இருக்க முடியாத எத்தனை டைமன்ஷன்ஸ் ஒரு பெண்ணோட வாழ்க்கையில் என்று. வெளிநாட்டுப் பெண்களை விட இந்தியப் பெண்கள் வாழ்க்கை இன்னும் பிரமிக்க வைக்கிறது. வெளிநாடுகளிலே குடும்ப உறவுகள் நம்ம நாட்டைப் போல இவ்வளவு ஆழமானதில்லை. கணவனின் குடும்பத்தையும், அதன் பொறுப்புகளையும் சேர்த்து சுமக்கிறாங்க நம்ம பெண்கள். அதோட நம்ம நாட்டிலே போக்குவரத்து, உடை, பழக்க வழக்கங்கள், சீதோஷ்ணம் எல்லாமே கொடுமையானது. வீட்டு வேலை, அலுவலக வேலை, குடும்பப் பொறுப்புகள் அத்தனையும் கம்பீரமாகச் சுமக்கும் பல பெண்களைப் பார்க்கற போது அவங்களுக்கு சாதாரண மேஜை நாற்காலி போதாது. அதில் பட்டுக் குஷன் போடணும்னு தோணும். அதே சமயம், ஒரு குழம்பு வைக்கக் கூடக் கற்றுக் கொள்ளாத அசட்டுப் பிடிவாதம். தன் பிள்ளை எந்த வகுப்பில் படிக்கிறான் என்பது கூடத் தெரியாத அறியாமை, அலுவலகத்திலிருந்து வீடு திரும்பியதுமே தான் ஏதோ ராஜா போல உட்கார்ந்து, மனைவி சேடி போல் சிசுருஷை செய்ய வேண்டும் என விரும்பும் இயலாமை, மனைவியை சதா சந்தேகப்படும் தன்னம்பிக்கையின்மை என்றிருக்கும் பல ஆண்களைப் பார்க்கும் போது வெறுப்பாக இருக்கிறது."

சீதாவுக்கு சட்டென்று ரமேஷ் ஞாபகம் வந்தது. அவள் முகம் வாடித் தளர்ந்தாள். உண்மைதான். சாம்பசிவன் கூறுவது உண்மைதான். ஆண்கள் அனுசரித்துத்தான் போக வேண்டும்... அதற்காகப் பெண் அவனை ஆள வேண்டும் என்றால் எப்படி...

"என்ன யோசிக்கிறே சீதா..."

சீதாவால் ரமேஷைப் பற்றிய எந்த விஷயத்தையும் குற்ற உணர்வின்றி சாம்பசிவனிடம் பேச முடிந்ததில்லை. தன்னைத் தப்பாக நினைத்துக் கொள்வாரா, ஒருவரைத் திருமணம் செய்து கொண்டு வேறு ஒரு ஆணை நினைக்கும் கேவலமானவள் என்று எண்ணுவாரோ என்ற பயம் தடுத்து விடும். பல சமயங்களில் தன்னுடைய கடந்த கால வாழ்க்கையின் துன்பங்களை சாம்பசிவனுடன் பரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றும். அதே சமயம் தன் நிகழ்கால அமைதியை அதனால் இழந்து விடுவோமோ என்ற கேள்வியும் தோன்றும்.

"நீ என்ன யோசிக்கறேன்னு எனக்குத் தெரியும் சீதா. உனக்கு ரமேஷ் நினைவு வந்து விட்டது அதுதானே?"

சீதா திடுக்கிட்டாள். "அப்படி ஒண்ணும் இல்லைங்க. நீங்க என்னைப் பத்தி ஏதோ தப்பா..."

"பயப்படாதே சீதா... ரமேஷ் நினைவு வர்றதிலே எந்தத் தப்பும் இல்லை. ரெண்டாங்கிளாசில் தலையிலே குட்டின டீச்சரை அம்பது வயசிலும் நினைவு வச்சிக்கறதில்லையா என்ன... ஆறு வருஷம் நாளைக்கு இருபத்தி நாலு மணி நேரம் சேர்ந்து வாழ்ந்த மனுஷனை அவ்வளவு சுலபமா நினைவிலேந்து தூக்கி எறிஞ்சிட முடியுமா? இயற்கையா வர்ற நினைவுகளை அழுத்த வேண்டிய அவசியமேயில்லை. அதை ஏத்துக்கற மனப் பக்குவம் எனக்கிருக்கு. ம்... நீ ஏன் திகூர்னு தளர்ந்து போனாய் சொல்லு. குடும்ப வாழ்க்கையிலே ஆணும், பெண்ணுக்குமான உறவு அனுசரணையாய் இருக்கணும்னு சொன்னவுடன் நீ அனுபவித்த அத்தனை துன்பமும் மனதிலே ஓடறது இல்லையா?"

"ம்."

"சின்ன வயசிலே அம்மா உன்னை அணைத்துக் கொஞ்சியதேயில்லை என்று என்னிடம் எத்தனையோ முறை ஏக்கத்துடன் சொல்லியிருக்கே. அதே அன்பு உன் கணவனிடமிருந்தும் கிடைக்கவில்லை என்று கூறத் தைரியமில்லை. நீ அம்மாவைப் பற்றிப் பேசும் போது நான் என்ன சொல்லியிருக்கிறேன்...

அந்தக் காலகட்டத்தில் உங்களை நல்ல முறையில் வளர்க்க வேண்டியதற்காக உங்க அம்மா மற்றவர்களை முன் நிறுத்தி, தான் பெற்ற குழந்தைகளிடமே தன் முகத்தை மறைத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் வந்தது என்று சொன்ன போது புரிந்து கொண்டாய் இல்லையா..."

"ம்..."

"அந்த மாதிரி ரமேஷைப் பற்றிய உன் எண்ணங்களையும் மனசை விட்டுப் பேசு. ஒண்ணும் தப்பில்லை. கணவன், மனைவி உறவு மற்ற உறவுகளிலிருந்து எந்த விதத்தில் மாறுபடறது. இதிலே அடிஷனலா உடல் உறவும் சேர்ந்துள்ளது. அவ்வளவுதானே?"

சாம்பசிவனால் விஷயங்களை எப்படி இவ்வளவு எளிமையாக எடுத்துக் கொள்ள முடிகிறது என்று அவளால் புரிந்து கொள்ளவே முடிந்ததில்லை.

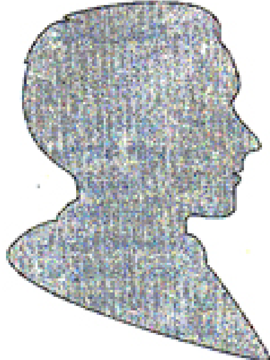
"இதோ பாரு சீதா... நான் நாற்பது வயசு வரை கலியாணம் செய்து கொள்ளாததால், பெண்களையே அறியாதவன் இல்லை. குறிப்பா வெளிநாட்டில் வசிக்கிறவங்களுக்குப் பெண்களுடன் கட்டாயம் ஏதாவது ஒரு விதத்தில் தொடர்பு இருந்திருக்கும். மனித வளர்ச்சியிலே ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் இந்த மாதிரி எத்தனையோ உறவுகள்."

சீதாவுக்கு சாம்பசிவன் பேசும் விஷயங்கள் சில புரிந்தன. பெரும்பாலானவை குழப்பமாக இருந்தன. பல சமயங்களில் அவருக்கும், தனக்கும் மிகப் பெரிய இடைவெளி இருப்பது போல் தோன்றியது. காலையில் அவளுக்கு முன்பே எழுந்து பால் காய்ச்சி, தீபாவை அழைத்துக் கொண்டு பீச் வரை அவர் வாக்கிங் சென்று விட்டுத் திரும்புவார். பெரும்பாலான நேரங்களில் காலை உணவையும் தயாரித்திருப்பார். ஆறரை மணிக்கு அவசரமாக எழும் சீதா, "என்னங்க இது, என்னை ஒரு குரல் கூப்பிடக் கூடாதா..." என்று பதட்டப்படுவாள். "அட சும்மாயிருங்க மேடம். ஒரு நாள் என் அருமை மனைவிக்கு டிபன் செய்யற சந்தோஷத்தை எனக்குக் கொடுக்கக் கூடாதா" தீபாவுக்கு உப்புமாவை ஊட்டிக் கொண்டிருப்பவர், அவள் வாயிலும் திணிப்பார். சீதா வெட்கத்தில் தலைகுனிவாள்.

மருந்துப் பொருட்கள், துணிகள் என்று பல பொருள்களும் ஏற்றுமதி செய்வதற்கான முயற்சியில் சாம்பசிவன் ஈடுபட்டிருந்தார். அதன் பொருட்டு பல்வேறு தொழிற்சாலைகளுக்கும் செல்ல வேண்டியிருந்தது. "வா, சீதா வா... என்னுடன்..." என்று அவர் ஒவ்வொரு முறையும் சீதாவையும் உடன் அழைப்பார். ஆரம்பத்தில், "எனக்கு அதெல்லாம் புரியாதுங்க" என்று சீதா அடம்பிடித்து மறுத்தாள். "வந்து பார்த்தால்தானே புரியும்" என்று சாம்பசிவன் பலமுறை வலியுறுத்தினார். பொது இடங்களில் தன்னால் சகஜமாக இருக்க முடியாது என்று சீதாவுக்குத் தோன்றியது. ஆனாலும் சாம்பசிவனை வீணாகத் துன்புறுத்த வேண்டாமே என்று ஓரிரு முறை அவருடன் ஸ்கூட்டரில் ஏறிச் சென்றாள்.

முதல் முறை டிஸ்போஸபிள் சிரஞ்சிகள் செய்யும் தொழிற்சாலைக்குச் சென்ற போது வாழ்வில் முதல் முறையாகத் தொழிற்சாலை என்றால் என்னவென்று பார்த்தாள். அந்தப் பாக்டரியின் மானேஜிங் டைரக்டர் ஒரு முப்பது வயது இளைஞன். "மீட் மை வொய்ஃப் சீதா" என்று சாம்பசிவன் அவளை அறிமுகம் செய்தபோது, "ஹலோ" என்று கையை நீட்டினான். சீதா பிரமை பிடித்தாற்போல் நின்றாள். வியர்வை பெருகியது. நெஞ்சை அடைத்தது. எவனோ முன்பின் அறியாத ஆண் பிள்ளையுடன் கணவன் எதிரிலே கை குலுக்குவதாவது... பதற்றத்துடன் மிரள, மிரள விழித்தாள். இளைஞன் ஒரு நிமிடம் குழம்பினான். மறு நிமிடம் புரிந்து கொண்ட ரீதியில் "ப்ளீஸ் ஸிட் டவுன்" என்று சமாளித்தான்.

குளிர்ச் சாதனம் பொருத்தப்பட்டிருந்த மிக அழகான அந்த அறையில் சாம்பசிவனும், அந்த இளைஞனும் வேக, வேகமாக ஆங்கிலம் பேசினார்கள். திடீரென்று இளைஞன், "நோ...



பச்சரிசியுடன் வெந்தயத்தைக் கலந்து கொதிக்க வைத்துக் கஞ்சி செய்து சிறிது உப்புப் போட்டுக் குடித்து வந்தால், ஆண்கள் உடல் வலிவு பெறுவார்கள்.

— மீனாட்சி சீனுவாசன்



வெங்காயத்தைப் பச்சையாய் மென்று தின்ன நீர் எரிச்சல், நீர்க் கடுப்பு நீங்கும்.

- எஸ். பவித்ரா

நோ... தட் ஈஸ் வெரி லோ" என்று குரலெடுத்துப் பேசி மேஜையில் குத்தினான். கணவனையும், இளைஞனையும் மாறி, மாறிப் பார்த்தாள் சீதா. இங்கே ஒரு சண்டை துவங்கப் போகிறது என்று தோன்றியது. இளைஞன் "கால் மிஸஸ் தாமஸ்" எனவும் ஒரு நாற்பது வயதுப் பெண்மணி உள்ளே நுழைந்தாள். சல்வார் கமீஸ் மேல் ஓவர் கோட் அணிந்திருந்த அவள், "ஹாய் சாம்" என்று சாம்பசிவனின் இரு கைகளையும் பற்றிக் கொண்டாள். சீதாவை அறிமுகப்படுத்திய போதும் அதே போல் கைகுலுக்கினாள். "நீங்க ஜி.எம். முடன் பாக்டரியை பார்த்துட்டு வரதுக்குள்ள நான் வேறு ஒருமுறை 'காஸ்டிங்' செய்து விடுகிறேன்" என்று இளைஞன் வேண்டா வெறுப்பாய்க் கூறினாற் போலிருந்தது.

தாயின் பின்னால் ஓடும் சின்னப் பூனைக் குட்டி போல் சீதா சாம்பசிவனின் பின்னால் நடந்தாள். மிஸஸ் தாமஸ் எனப்பட்ட ஜெனரல் மேனேஜர் க்வாலிடி, செக்கிங் என்று ஏதேதோ பேசியபடியே வந்தாள்.

கண்ணாடித் தகடுகள், சத்தமிடும் மெஷின்கள், நீண்ட கன்வேயர் அதில் தானாக வரிசையாக வந்து நிற்கும் பாட்டில்கள். சீதாவுக்கு இந்தச் சூழ்நிலையே மிகவும் விசித்திரமாக இருந்தது. ஆனால் அவளை மிகவும் அதிசயப்படச் செய்தது, மெஷின்களில் வேலை செய்பவர்களில் பெரும்பாலோர் பெண்களாக இருந்ததுதான். இப்படி ஓவர்கோட் அணிந்து மெஷினிலிருந்து பார்வையைக் கூட எடுக்காமலிருக்கும் பெண்களுக்கு புருஷன்மார்கள் இருப்பார்களோ, அவர்கள் குழந்தைகளை யார் பார்த்துக் கொள்வார்கள் என்று பலவிதமான கேள்விகள் எழுந்தது.

பாக்டரியை சுற்றிப் பார்த்து விட்டுத் திரும்பும் போது எம்.டி. இளைஞன். "வீ வில் ரி வொர்க்" என்று சிரித்தான். பழைய கோபத்தைக் காணோம்.

ஸ்கூட்டரில் ஏறும்போதே சீதாவுக்கு பாக்டரி சத்தத்தில் தலைவலி வந்து விட்டது. எப்படித்தான் இதைப் போல உலகத்தில் பெண்கள் வேலை செய்கிறார்களோ என்று தோன்றியது.

சாம்பசிவன் ஸ்கூட்டரை ஸ்டார்ட் செய்யும்போது, "என்ன சீதா, ஒரு மணி நேர அனுபவத்திலேயே சோர்ந்து போயிட்டே. வா ட்ரைவ் இன்னில் டிபன் காப்பி சாப்பிட்டு விட்டு தீபாவை ஸ்கூலிலிருந்து கூட்டிட்டுப் போகலாம்" என்றார்..

"எனக்கு டயர்டா இருக்கிறது உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?"

"இருக்குறன் சொல்லட்டுமா...! வேணாம்... வேணாம்... ஒரு கண்ணிலும், பார்வையிலுமே புரிந்து கொள்றதுதாம்மா தாம்பத்யம்" என்று சிரித்தார்.

சீதா சோலே பதூராவை சின்னக் குழந்தை போல் ரசித்துச் சாப்பிடுவதை ஆசையுடன் பார்த்தார் சாம்பசிவன். "உன்னை ரொம்ப போரடிச்சுட்டேன் இல்ல?"

"ஆமாங்க. என்னை இனிமேல இந்த மாதிரி ப்ர்க்டரிக்கெல்லாம் கூப்பிடாதீங்க... சத்தமும், குப்பைக் கூளமும். அந்த ஆளு மேஜையிலே குத்திப் பேசினப்ப நான் பயந்துட்டேன்..."

"என்னன்னு... அடுத்தது என் புருசனைக் குத்திடுவாறோன்னா..." சீண்டினார் அவளை. "வியாபாரப் பேச்சில இதெல்லாம் ரொம்ப சகஜம். நாம வரும்போது அவரே என்ன சொன்னார் பாரு. தானே இறங்கி வந்தார்."

"அந்த வயசான பொம்பளை அங்கே மேனேஜரா?"

"ஆமாம்... அவங்க கிளாஸ் டெக்னாலஜியெல்லாம் படிச்சிருக்காங்க. இருபது வருஷ அனுபவம்..."

"அந்தம்மாவுக்கு எவ்வளவு சம்பளமிருக்கும்?"

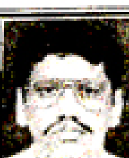
"முப்பதாயிரம், நாப்பதாயிரம் கிடைக்கும்."

"வருஷத்துக்கா?"

"இல்லை மாசத்துக்கு..."

சீதா வாயைப் பிளந்தாள். அம்மாடி... "என்னங்க, அந்தம்மாவுக்கு புருஷன் கொழந்தைங்க இருக்குமா... அந்தம்மா புருசனுக்கு அடங்கிப் போகுமா... சமைச்சுப் போடுமா?"

சாம்பசிவனுக்குச் சிரிப்புத் தாங்கவில்லை. "அவங்க ஏம்மா புருஷனுக்கு அடங்கணும். ரெண்டு பேரும் அன்பா, அனுசரணையா, நட்பா இருப்பாங்கன்னு வச்சுக்க. அப்புறம் மிஸஸ் தாமஸ் சமைப்பாங்களான்னு அடுத்த



குழந்தை பாக்கியம் இன்மை, வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை போன்றவைகளுக்கு தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்



குழந்தை பாக்கியம் இன்மை, வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை போன்றவைகளுக்கு முக்கிய காரணம் நாம் உண்ணும் உணவுகளில் அதிகமாக ரசாயனப் 'பொருட்கள் கலந்திருப்பதாலும், பலவித நோய்களுக்காக அவ்வப்போது வீரியமிக்க ரசாயன மாத்திரைகளை உட்கொள்வதாலும், அடிக்கடி மாமிச உணவுகள் உண்பதாலும், அதிகமான கவலை கொள்ளுதல், அதிக உடலுறவு கொள்ளுதல் போன்றவைகளால் கர்ப்பப்பையில் புண் ஏற்படுகின்றது. இதனால் கர்ப்பப்பையில் உள்ள சுரப்பிகள் நன்றாக இயங்காது. மேலும் அதன் சுரப்பு நீரும் திறன் மிக்கதாக இருக்காது. தவிர கர்ப்பப்பையும் நன்றாக சுருக்கி விரியும் தன்மையினை இழந்துவிட்டால் முறையான மாதவிடாய் இருக்காது. வெள்ளைப்படுதலும் தோன்றும். வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறுகள், மலட்டுத்தன்மை உள்ள நாய்க்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு மிகவும் கடினம்.

கருத்தரிக்காமைக்கு காரணம்

பெண்களுக்கு உற்பத்தியாகும் கரு முட்டைகள் சரியான முதிர்ச்சியும், வளர்ச்சியும் இல்லாதிருத்தல், கருப்பையின் குழாய்கள் அடைப்பு அல்லது சுருங்கி இருத்தல், முட்டைபகுதியில் (ஓவரி) குறைபாடு, கருப்பை வளர்ச்சியின்மை, கர்ப்பப்பை புண், ஆண்களின் விந்தணு எண்ணிக்கையில் குறைவாகவும், தகுந்த உயிரோட்டத்துடன் இல்லாமல் இருத்தல், ஆண்மைக் குறைவு, சரியான நேரம் அறிந்து உடலுறவு கொள்ளாமை, அடிக்கடி உடலுறவு கொள்ளுவதால் முதிர்ச்சி இல்லாத விந்தணு வெளியாகி உயிர்ப்பிக்கும் சக்தி இல்லாதிருத்தல் ஆகியன கருத்தரிக்காமைக்கு காரணம் ஆகும்.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியம்

விநாயகருக்குரிய அருகம்புல், சக்திக்குரிய வேப்பிலை, சிவனுக்குரிய வில்வம், பிரம்மாவுக்குரிய அத்தி, கங்கைக்குரிய மாவிலை மற்றும் அற்புத மூலிகை மருத்துவ குணம் கொண்ட அரசிலை, ஆலயிலை, நாவல் இலை, முருங்கையிலை, ஒரிலை தாமரை, கீழாநெல்லி ஆகியவைகளைப் பறித்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பொடிசெய்து சலித்து பின் சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டிலில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு முன் தினமும் காலை இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ளவும். இதனை சுமார் ஆறுமாதம் வரை பின்பற்றவும். இளம் தம்பதிகளுக்கு மிக விரைவிலும், மற்றவர்களுக்கு சற்றுத் தாமதமாகவும் கண்டிப்பாக பலன் தெரியும். இத்தகைய மூலிகைகளினால் வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை நீங்கி கர்ப்பப்பை நன்கு வளர்ச்சி அடையும். விந்தணு, கிளைமுட்டைகள் நன்கு முதிர்ச்சி அடைந்ததாகவும், வளர்ந்ததாகவும் இருக்கும். மேலும் எலும்புகள், நரம்புகள் பலம் பெற்று ஆண்மைக் குறைவும் மறையும்.

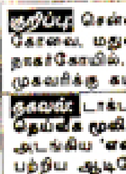
வேப்பிலை, வில்வம், கீழாநெல்லி போன்றன எதிர்ப்பு சக்தியையும், ரத்தம் சுத்தம் அடையவும், அத்தியிலை, நாவல், முருங்கை, ஒரிலை தாமரை போன்றவை நரம்பு மண்டலம் நன்கு இயங்கவும், அரசன், ஆலயிலை, மாவிலை போன்றவை கருத்தரிக்க உதவும் உயிர் அணுக்கள், கருமுட்டை ஆகியவற்றின் எண்ணிக்கை அளவு, வீரியம் ஆகியவற்றை அதிகப்படுத்தவும் உதவும். இத்தகைய மகிமையின் காரணமாகவே திருமண சடங்குகளின்போது இதன் குச்சிகளை ஓமம் வளர்ப்பார்கள். அப்போது அதன் புகைகளை தம்பதிகள் இருவரும் சுவாசிப்பதன் மூலம் மேற்கூறிய பலனை அடைவார்கள் என்பது உண்மை.

உணவு முறைகள்

தம்பதிகள் இருவரும் தினம் ஏதேனும் ஒருவேளை வேகவைக்காத பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கள், பழச்சீவல்கள், சலட்கள் போன்றவைகளையே உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும். கேரட், வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், பேரிக்காய், வாழை, கொய்யா, ஆப்பிள், பேரிட்சை, திராட்சை, மாதுளை, தர்பூசணி, பாதாம், முந்திரி, இளநீர், கரும்புச்சாறு, தேங்காய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி போன்றவற்றில் இருந்து ஏதேனும் இரண்டு (அ) மூன்று வகைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ளலாம். பின்னர் மற்ற இரண்டு வேளை சாதாரண சமைத்த சைவ உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். இதில் கேழ்வரகு, கோதுமை, கம்பு, மக்காச்சோளம் போன்ற தானியங்களையும் அடிக்கடி சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. நிலக்கடலை, மூக்குக்கடலை, கொள்ளு போன்றவற்றையும் மாலை வேளைகளில் சுண்டல் செய்து உட்கொள்ளலாம். கிடைத்தால் வெள்ளாட்டுப்பால் சிறிது தண்ணீர் கலந்தும் தம்பதிகள் குடிக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியது புகைத்தல், மதுவகைகள், மாமிச உணவுகள், சர்க்கரை கலந்த இனிப்புகள், ரசாயனம் கலந்த உணவுகள், குளிர்பானங்கள், எண்ணெயில் செய்த பலகாரம், அகத்திக்கீரை, பாகற்காய், பப்பாளி முதலியவை தவிர்க்கவும். இவர்கள் வாரம் ஒருநாள் பகல் ஒருவேளை (சமைத்த) உணவை தவிர்க்கவும். இரவு உணவை 7 மணிக்குள் முடித்தல் வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிகள் நடத்தல், குனிந்து நிமிர்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், குதித்தல், கயிறாட்டம், கைகால் விரல்களை நீட்டி மடக்குதல், மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம் போன்றவற்றை தினம் 20 நிமிடம் காலை மாலை செய்தல் நல்லது.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr.C.K.M.குருபரன் & Dr.C.K.M.சம்பத், S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்

P.B. No: 30, No: 3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் செல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 | ✆ 6424285, 6427638

Singapore Enquiry : Mrs. Renuka, Blk 101, #04,-176, Jurong East Street-13, Singapore - 600 101. ✆ : 0065 - 5621218

குறிப்பு சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர் ஒசூர், கிருஷ்ணகிரி, சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்

தகவல் டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 23 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

பொங்கி இறக்கி வடகம் போடவும் சிரமமா? பச்சரிசியை சன்ன ரவையாக மிஷினில் உடைத்துக் கொள்க. ஜலத்தை (2 முதல் 2½ பங்கு) கொதிக்க வைத்த ரவையை உப்பு மாவு போல கிளறிக் கொள்க. ஜலத்திலேயே உப்பும் பெருங்காயத் தூளும் சேர்த்து விடவும்.

ஆறியபின் புளித்த மோர், பச்சை மிளகாய்த் தூள், சீரகம் (ஓமம்) கலந்து பிசிறி பாலிதீன் பேப்பரில் கிள்ளி வைத்து உலர விடவும். இதற்கு ஜவ்வரிசி தேவையில்லை. நன்றாக பொங்கி மொறு மொறுப்பாக இருக்கும்.

இதிலேயே பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கருவேப்பிலை நிறைய வெங்காயம் சேர்த்துக் கலந்து இட்டால், பக்கோடா போல ருசியாக இருக்கும். இதற்கு பெருங்காயத்திற்கு பதில் கரம் மசாலா பொடி சேர்க்கலாம்.

— எஸ். பட்டம்மா



முறை கேட்டுச் சொல்றேன். என் பெண்டாட்டிக்கு நீங்க குடும்பத்தை கவனிப்பீங்களான்னு சந்தேகம்னு சொல்றேன்."

"போங்க... அதெல்லாம் சொல்லாதீங்க. அந்தம்மா உங்களைக் கையைத் தொட்டுத் தொட்டுப் பேசறது அசிங்கமா இல்லை. அந்த எம்.டி. என்கிட்ட கையை நீட்டினதும் எனக்கே ஒரு மாதிரியாயிடிச்சு."

"அடி அசடே... வியாபாரத்திலே கைகுலுக்கறது ஒரு சாதாரண சம்பிரதாயம். விரல் நுனி பட்டதும் எலக்ட்ரிக் ஷாக் அடிக்கும். காதல் வரும். இதெல்லாம் அந்தக் காலத்துக் கதையில்தான்.. கை குலுக்கும் போது நாம சமமானவர்கள் என்கிற ஒரு உணர்வு சிம்பாலிக்காக காட்டப்படறது அவ்வளவுதான். உனக்குக் கைகுலுக்க இஷ்டமில்லைன்னா, யாரும் உன்னைக் கட்டாயப் படுத்த முடியாது. ஹலோ என்றோ, நைஸ் டு மீட் யூ என்றோ சொன்னால் போதும்."

"அப்போ, ஏன் பெண்கள் இப்படி ஆண்கள் கையைப் பிடிச்சு அந்தம்மா மாதிரி இழைக்கணும். அதுல ஏதோ திருட்டு சந்தோஷம் கிடைக்கறதாலதானே?"

"இல்லை சீதா... ஆண், பெண் கலந்து வேலை செய்யற இடங்களிலே, தொடல் என்பது ரொம்ப சாதாரணமான விஷயம். அதுக்கு அர்த்தமெல்லாம் தேடாதே. பிஸினஸின் சில பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்ந்து வர்றவை அவ்வளவுதான்."

தீபா பள்ளி வாசலில் காத்திருந்தாள். 'அப்பா' என்று ஓடி வந்து ஷாமைக் கட்டிக் கொண்டாள். தனக்கு அவள் அதிகம் முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை என்று சீதாவுக்குள் ஒரு பொறாமை தோன்றி அடங்கியது.

இரவு சீதாவுக்குத் தூக்கம் வரவில்லை. பாக்டரியில் பார்த்த பெண்கள், அவர்கள் வேலை செய்யும் விதம், மிஸஸ் தாமஸ் அனைவரும் வந்து போனார்கள். கம்ப்யூட்டரில் உட்கார்ந்திருந்த சாம்பசிவனிடம் சென்றாள். "ஏங்க, அந்த தாமஸ் அம்மா இருபத்தஞ்சு வயசு அழகான கலியாணமாகாத பொம்பளையா இருந்தாலும் இப்படிக் கைகுலுக்குவாங்களா?"

"கட்டாயமா. இன்னிக்கு இருக்கற இள வயசுப் பொண்கள் எல்லாம் கைகுலுக்கற தோட நிற்காம, கட்டியணைச்சிட்டே பேச றாங்க. நாளைக்கு என்னோட கார்மெண்ட் பாக்டரிக்கு வா. அங்கே அழகான, ஜீன்ஸ் போட்டுக்கிட்ட, ஆம்பிள்ளை மாதிரியே முடியை கட் செய்திருக்கிற இளவயசுப் பெண்கள் என்ன செய்யறாங்கன்னு பாரு..."

"நான் இனிமே உங்க கூட இந்த மாதிரி இடத்துக்கெல்லாம் வரவே மாட்டேன்... எனக்குப் பிடிக்கல்லை."

"பூனை கண்ணை மூடிண்டுட்டா உலகம் இன்றுடாது கண்ணு. கண்ணைத் தொறந்து சுத்தி நடக்கிற விஷயங்களைப் பார்த்தாத்தான் மனசு திறக்கும். அதை விட்டுட்டு பாக்யா அக்கா தூக்கிட்டுப் போன ஈயச் சொம்புக்கு சண்டை போட்டு திரும்பி வாங்கிட்டு வரப் போனா, மனசு அளவிலேதான் நிற்கும். வெளி உலகத்துலே தொழில் நிர்பந்தத்தால தொழில் நேரத்திலே பெண்கள் எப்படி ஒத்துழைக்க வேண்டியிருக்கிறது என்று புரியும். அசெம்பிளி சூபர்வைஸரைப் பிடிக்கிறதோ இல்லையோ, கண்ணாடி ஜாடியை ஒருவிதமா அடுக்கி வைத்தாத்தான் நகர்த்த முடியும். அங்கே ஒற்றுமை, பல வேற்றுமைகளையும் மீறித்தான் வரும்..."

சீதாவின் வாழ்வில் இன்னும் நிறையவே அனுபவங்கள் காத்திருந்தன.

(தொடரும்)

நீங்கள் அடிக்கடி வெட்கப்படுகிறவரா?

கவிஞர் ஒருவர் முன்பொரு முறை எழுதியது நினைவுக்கு வருகிறது. பல படங்களிலும், பல கதாநாயகர்களுக்கு அருகில் வெட்கப் பார்வையுடனும், வெட்கப் புன்னகையுடனும் நடித்த அந்த நடிகை சொந்த வாழ்க்கையில் நிஜமாகவே மணப்பெண்ணான போது, முகத்தில் வெட்கத்தைக் காணோம். மாறாக பயமும், படபடப்பும், வியர்வையும்தான்



வெட்கப் படுவது என்பது பெண்களுக்கே இருக்கக்கூடிய அல்லது இருக்க வேண்டிய இயல்பான குணாதிசயம் என்று நம்பப்படுகிறது. கன்னம் சிவந்து, முகம் கவிழ்ந்து, கண்கள் படபடத்து, கீழுதட்டைக் கடித்து... இப்படியெல்லாம் வர்ணிக்கப்படும் வெட்கம், ஒரு உணர்ச்சி வெளிப்பாடு.

அதிலும் கல்யாணத்தின் போது மணப் பெண் வெட்கப்பட்டே ஆக வேண்டும். தலை குனிந்து வெட்கப் புன்னகையுடனே இருக்க வேண்டும். அப்படி இல்லாமல் தலையை உயர்த்தி ஒரு சுழல் பார்வை அடித்து.

"ஹாய் சுபா, ஏன் லேட்டு?"

"அதோ தரணி அங்கே உக்காந்துண்டு இருக்கானே!" என்று பார்த்தால் போதும். அம்மா வந்து காதைக் கடிப்பாள்.

"போதும், காலை மடக்கி, கையைக் கோர்த்துண்டு, நறுவிசா தலையைக் கவுத்துண்டு, கல்யாணப் பொண்ணா லட்சணமா உக்காந்திண்டிரு."

அப்படி நினைத்த மாத்திரத்திலேயே வெட்கம் வந்து விடுமா அல்லது வெட்கப்பட முடியுமா? வெட்கம் என்றால் என்ன?

கல்யாணப் பெண் வெட்கப்பட்டேயாக வேண்டும் என்று மற்றவர்கள் எதிர்பார்ப்பதைப் பற்றி நினைக்கும்போது, பழம்பெரும் நடிகை ஒருவரின் இருமணத்தைப் பற்றி

முகத்தில் இருந்தன என்று பொருள் படும்படி கவிதை எழுதியிருந்தார்.

உண்மையில் பயமும், படபடப்பும், குறுகுறுப்பும், தவிப்பும், கூச்சமும் அதிகரிக்கும் போது அவற்றைத் திரை போட்டு மறைக்க உதவுவதுதான் வெட்கம் என்று சொல்லலாம். அதிலும் பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் வெட்கப்பட வேண்டும் என்று சிறு வயதிலேயே போதிக்கப்படுகிறது.

பெரியவர்கள் குழந்தைகள் என்று கவனிக்கும் போது, குழந்தைகள்தான் அதிகம் அல்லது அடிக்கடி வெட்கப்படுகிறார்கள். ஆனால் பெரியவர்களைப் போலச் சிறியவர்களுக்கு உணர்ச்சிகளுக்குக் கடிவாளமிடத் தெரியாததாலும், மறைக்கத் தெரியாததாலும், வெட்கப்படுவதை வெளிப்படையாகக் காட்டுகிறார்கள்.

வீட்டுக்கு வரும் பெரியவர்கள் யாராவது குழந்தைகளைக் கூப்பிட்டால் அல்லது ஏதாவது கேட்டால் போதும். குழந்தைகள்

வெட்கப்படுகிறார்கள். அது அந்தப் பெரியவர்கள் குறித்த பயம் அல்லது தயக்கம், கூச்சம் காரணமாக வரும் வெட்கம். அதிலும் பெண் குழந்தைகள் வெட்கப்பட்டு ஃப்ராக்கிலிருந்து தொங்கும் நூலை இழுத்துக் கொண்டு நின்றால் ஒன்றும் குற்றமில்லை.

"சின்னப் பொண்ணு இல்லையா? அதான் வெட்கப்படறா" என்ற சகஜமான கமெண்ட் வரும். அதே ஒரு ஆண் குழந்தை வெட்கப்பட்டால்,

"ஆம்பிளை பிள்ளையா இருந்து என்னடா வெட்கம்? மாமா கூப்பிடறார் இல்ல. என்னன்னு கிட்டப் போய்க் கேளு" என்ற அதட்டல் வரும்.

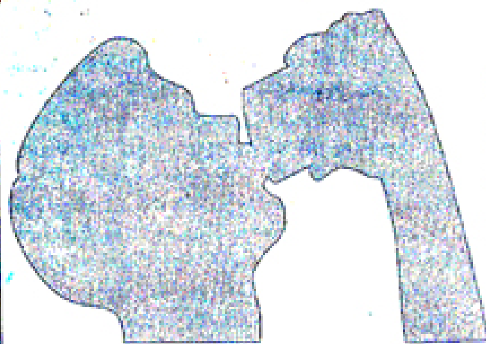
ஆக, வெட்கப்படுவது என்பது ஆண், பெண் ஆகிய இருபாலருக்குமே பொதுவானதுதான். கோபம், அழுகை, சிரிப்பு என்பது போல வெட்கப்படுவதும் இயல்பாக வரும் ஒரு உணர்ச்சிதான். ஆனால் வெட்கம் அல்லது நாணம் என்பது பெண்ணுக்கே உரிய ஒரு இயல்பு என்று எல்லா இன மக்களும், சமுதாயத்தினரும் கருதுகிறார்கள். இந்தப் பாகுபாடு சிறு வயதிலேயே ஏற்படுத்தப்பட்டு விடுகிறது. அது பெரியவர்களானாலும் தொடர்கிறது. ஆண், பெண் ஆகிய இரு வகையினருமே எப்பொழுதெல்லாம் அல்லது எதற்காக வெட்கப்படுகின்றனர் என்றறிய அமெரிக்காவில் முன்பொரு முறை 'ஷைனெஸ்' சர்வே ஒன்று நடத்தினார்கள். ஏதேனும் ஒரு காலக்கட்டத்தில் அல்லது நேரத்தில் தாம் வெட்கப்பட்டதாக பெரும்பான்மையான ஆண்கள் கூறினார்கள். ஆனால் தாங்கள் வெட்கத்தை அடக்கி விடுகிறோம் அல்லது அலட்சியப்படுத்தி விடுகிறோம் என்றும் தெரிவித்துள்ளார்கள்.



இதற்கு சிறு வயதிலேயே போதிக்கப்படும் குடும்பப் பின்னணி அல்லது சமுதாயப் பின்னணி மட்டும்தான் காரணமா, அல்லது உடல்ரீதியாக உள்ள மாற்றங்களால் ஆண்களால் வெட்கப்படுதலைத் தவிர்க்க முடிகிறதா என்று சமீபத்தில் ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆராய்ச்சியில் இறங்கினர்.

நம் அனைவருக்குமே உணர்ச்சி, யோசனை என்று எல்லாவற்றிற்கும் காரண கர்த்தா மூளையே. உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதில் ஆண், பெண் மூளைகளுக்கிடையே வேறுபாடு உண்டா என்று பலவித உணர்ச்சிகள் குறித்தும் அவர்கள் ஆராய்ந்த போது சில சுவாரஸ்யமான விஷயங்கள் தெரியவந்துள்ளன. உணர்ச்சிகள் சம்பந்தப்பட்ட மூளைத் திசுக்களில் ஆக்ஷன் சம்பந்தப்பட்ட திசுக்களையே ஆண்கள் அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் முகபாவம் சம்பந்தப்பட்ட திசுக்களையே பெண்கள் அதிகம் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். பெண்கள் முகத்தில் சட்டென்று உணர்ச்சிகள் வெளிப்படுவதற்கு இது ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். இதை எளிதாகப் புரிந்து கொள்ள விஞ்ஞானிகள் ஒரு உதாரணம் சொல்கிறார்கள். தன் எஜமான் வந்தவுடனேயே ஒரு நாய் எகிறிக் குதித்து, எஜமானது கையைக் கவ்வி இழுத்தும் தன் சந்தோஷத்தைத் தெரியப்படுத்தலாம். அல்லது வெறுமனே வாலை மட்டும் ஆட்டியே தன் சந்தோஷத்தைத் தெரியப்படுத்தலாம். இதில் முந்தையது ஆண்கள் குறித்த ஆக்ஷன் வெளிப்பாடு. பிந்தையது பெண்கள் பின்பற்றும் 'பாவம்' குறித்த வெளிப்பாடு.





சிறிதளவு மிளகு, சீரகம், உப்பு ஆகியவற்றை அரைத்துச் சாப்பிட்டு, வெந்நீர் குடித்தால் அஜீரணம், வயிற்று வலி விரைவில் நீங்கும்.

- வி. விஜயலட்சுமி
வெங்கடாசலம்.

அதாவது ஆண்களும் வெட்கப்படுகிறார்கள். ஆனால் அதை முகபாவத்தில் காட்டுவதில்லை. வெட்கத்தை மறைக்க முயன்று அதில் வெற்றியும் காண்கிறார்கள். ஆனால் பெண்கள் வெட்கத்தை மறைக்க முயலுவதுமில்லை; முடிவதுமில்லை. அல்லது அப்படி வளர்க்கப்படுவதுமில்லை. அதனால் தானோ என்னவோ 'பாவம்' சம்பந்தப்பட்ட மூளைத் திசுக்களையே அதிகம் உபயோகப் படுத்துகிறார்கள். ஆகவே பெண்கள்தான் அடிக்கடி வெட்கப்படுகிறார்கள் என்ற எண்ணமும் வலுத்து விட்டது.

அது சரி, வெட்கத்தை ஏன் மறைக்க வேண்டும்? ஏன் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்? அது ஒரு பலவீனமா? உண்மையில் ஒரு பலவீனத்தை அதாவது மனோரீதியான உணர்ச்சலை மறைக்க உதவும் முகமூடிதான் வெட்கம் என்பது. வெட்கம் என்ற சொல்லுக்கு அகராதி தரும் விளக்கம் நாணம், அவமானம், கூச்சம் என்பவைதான்.

"அவர்கள் என்னமா இங்கிலீஷ் பேசுகிறார்கள். அவர்களிடம் என் இங்கிலீஷை வைத்துக் கொண்டு எப்படிப் பேசுவது?" - கூச்சம் தரும் வெட்கம்.

"அவர்கள் அதிகம் படித்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்குச் சமதையாக அங்கே எப்படி இருப்பது?" - தாழ்வு மனப்பான்மை தரும் வெட்கம்.

"அவர்களுக்கு முன்னால் பாடினால் கேலி செய்வார்களோ" பயம் தரும் வெட்கம்.

"அவங்கள்ளாம் ஜோரா வேலைக்குப் போய் சம்பாதிக்கிறாங்க. நான் படிச்சும் என்ன பிரயோஜனம். ஒண்ணுத்துக்கும் கையாறதில்ல" - தன்னம்பிக்கையின்மை தரும் வெட்கம்.

ஆக, மற்றவர்களோடு நம்மை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது ஏற்படும் கூச்சம், அவமானம், பயம், தாழ்வு மனப்பான்மை, தயக்கம், தன்னம்பிக்கையின்மை ஆகியவைதான் வெட்கத்திற்கு வித்திடுகின்றன. இவற்றையெல்லாம் தூக்கியெறிந்து விட்டு, தன்னம்பிக்கையோடு ஒரு நபரையோ, ஒரு சூழ்நிலையையோ எதிர்கொள்ளும் போது, வெட்கம் தலையெடுக்க முடியாமல் மரித்து விடுகின்றது.

இன்றைய காலக்கட்டத்தில் நாம் பலருடனும் கலந்து பழக வேண்டியிருக்கிறது. திறமைகளை வளர்த்துக் கொண்டு வெளியுலகில் கொடிக்கட்டிப் பறக்கிறவர்களும் இருக்கிறார்கள். வீட்டுப் பறவையாக ஒரு சிறு வட்டத்தினுள்ளேயே உழல்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். அவரவர் ப(ா)ணியில் அவரவர் சிறந்தவர்தான். யாருக்கும் தான் குறைந்து போய் விடவில்லை; எந்தச் சூழலையும் தன்னால் சமாளிக்க முடியும் என்ற துணிவும், நம்பிக்கையும் இருந்தாலே போதும். வெட்கப்படுபவர்கள் பெண்கள்தான் என்ற வாசகம் சரித்திரப் புத்தகமாக, பழங்கதையாக தங்கி விடும். குழந்தைகளை வளர்க்கும்போதே பெண்ணுக்கு வெட்கம் என்பது ஏதோ ஒரு சொத்து என்பது போன்ற மனோபாவத்தை ஏற்படுத்த வேண்டாம்.

ஆனால் ஒன்றை மட்டும் நினைவில் கொள்வோம். ஆணானாலும் சரி, பெண்ணானாலும் சரி, தகாதது செய்ய வெட்கப்படுவோம். எதைச் செய்ய வெட்கப்பட வேண்டுமோ அதைச் செய்யாது நீக்குவோம். நீங்கள் அடிக்கடி வெட்கப்படுபவரா? ஏன் வெட்கப்படுகிறீர்கள் என்று ஆராய்ந்து அந்தக் காரணிகள் உங்கள் சுய முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாக இருக்கும் தாழ்வு மனப்பான்மை, தன்னம்பிக்கையின்மை போன்றவையாக இருப்பின் அவற்றை நீக்குங்கள். இப்படிப்பட்ட வெட்கம் நமக்குத் தேவையில்லை என மூட்டை கட்டி வைப்போம்.

— ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன்

புதிய முயற்சிக்கு புறப்படு பெண்ணே ... !

Raaga

உங்களுடைய திறமையான குடும்ப நிர்வாகத்தின் மூலமும் சுவையான சமையல் மூலமும் நீங்கள் தினமும் வெற்றி பாதையில் நடப்பவர். நீங்களே வீட்டு உபயோகத்திற்கு தயாரிக்கும் அப்பளம், ஊறுகாய், கரம் மசாலா பவுடர் போன்ற தனித்தன்மை வாய்ந்த பொருட்கள் உங்கள் சமையலுக்கு சுவை சேர்ப்பதோடு, உங்கள் குடும்பத்தினரின் பாராட்டையும் உங்களுக்கு பெற்று தந்துள்ளது. இந்த திறமையின் மூலம் மேலும் பெயரும், புகழும் பெற இதோ ஓர் அரிய வாய்ப்பு.

நுகர்வோர் பொருள் வெற்றிக்கு தேவையான விநியோகம், விளம்பரம் மற்றும் விற்பனை ஆகிய துறைகளில் அனுபவம் உள்ள ராகா நிறுவனத்தினரான நாங்கள் உங்களோடு கைகோர்த்து வெற்றி படைக்க விரும்புகிறோம். இந்த பயணத்தில் நீங்கள் எங்களோடு நடக்க விரும்பினால் கீழ்க்கண்ட விபரங்களுடன் எங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

உங்கள் விண்ணப்பத்துடன் இணைக்க வேண்டிய விபரங்கள்.

1. தயாரிப்பின் மாதிரி பொருட்கள் (100 gms / ml)
2. செய்முறை விளக்கம்
3. மாதாந்திர திறன் அளவு (Capacity)
4. முதலீட்டுத் திறன்

நேர்க்காணலின் போது மற்ற விபரங்கள் குறித்து கலந்துரையாடலாம்.

நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

RAAGA MARKETING

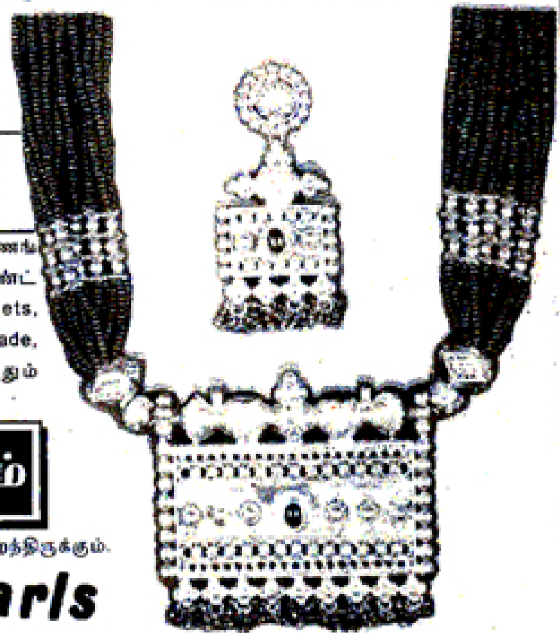
Flat No. 10, 384, East Main Road, Anna Nagar West Extension

Chennai - 600 101.

20% வரை
சிறப்புத் தள்ளுபடி
ஸ்டாக் உள்ளவரை

வாடிக்கையாளர்களுக்கு எங்கள் இனிய

தமிழ் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்



பிறந்தநாள் ராசி கற்கள் வாங்க இலவச ஜோதிட ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

உங்கள் நகைகளை (நீங்கள் எங்கு வாங்கியிருந்தாலும்) நாங்கள் இலவசமாக பழுது பார்த்து தருகிறோம்.

முத்து, குந்தன், ஜெய்பூர் மாலைகள், துளசி ஆபரணங்கள், பிறந்த நாள் ராசி கற்கள், அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள், Temple Jewellery, Coral Flower sets, Oxidised Jewellery, Hyderabad Gold Foil Beads, Jade, Ruby, Emerald மாலைகள், இவை அனைத்தும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.

ரூ 1000-க்கு மேல் நகை வாங்குவோருக்கு பவள மலர்க் கம்மல் **இலவசம்**

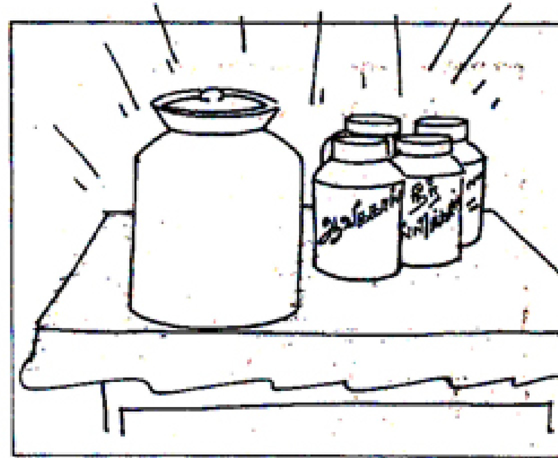
ஏப்ரல் 14 வரை ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் கடை திறந்திருக்கும்.

NARAYANA pearls

T.NAGAR : Basement, Kasi Arcade, (Boag Road Junction), Near Teynampet Signal & Alaiamman Koil, 116, Sir Thyagaraya Road, T.Nagar, Chennai - 17. Ph : 825 6714

Also at : PURASWALKAM : Basement, Waikiki Complex, Doveton Signal, Puraswalkam, Chennai - 7. Ph : 5328011.

நெல்லிக்காய்



நம் பாரதம் கலை, கலாசாரம், பண்பாடு இவற்றிற்குப் பெயர் பெற்றது மட்டுமின்றி உணவே மருந்தாகவும் பயன்பட்டு வந்திருக்கிறது. அதிலும் குறிப்பாக பச்சைக் காய்கறிகளும், பழங்களும் அந்தக் காலத்து முனிவர்களும், சித்தர்களும் உணவாகவும், அதனை மற்றவர்களுக்கு மருந்தாகவும் பயன்படுத்தி வந்திருக்கிறார்கள். அவற்றில் நாம் பலவற்றை அதன் பயன் பற்றி அறியாமல் இந்த அவசர யுகத்தில் பயன்படுத்திக் கொள்ளாமலேயே வாழ்கிறோம். சில வகை மலிவாகவும், எளிதாகவும் கிடைப்பதால் அதன் மதிப்பு தெரியாமல் அதை மிகவும் சாதாரணமாக எண்ணுகிறோம். அப்படிப் பட்ட ஒன்றே நெல்லிக்காய்.

நெல்லிக்காய் என்றால் உடன் அதியமானும், ஔவையும்தான் அனைவர் நினைவிலும் வருவார்கள். வள்ளல்களின் ஒருவரான அதியமானுக்குக் கிடைத்த நெல்லிக்கனியை தான் உண்ணாமல், நீண்ட நாட்கள் இளமையோடு வாழ வைக்கும் திறன் படைத்த அக்கனியை தமிழ் மீது கொண்ட பற்றாலும் ஔவைக்குக் கொடுத்தாக நம் தமிழக வரலாறு கூறுகிறது.



மற்றொரு சம்பவம். ஆதி சங்கரர் பிக்ஷை கேட்டு வரும்போது அவருக்குத் தருவதற்கு வீட்டில் ஒன்றுமே இல்லை என்று வருந்தியபோது ஒரே ஒரு நெல்லிக்காய் இருக்க அதைக் கொண்டு வந்து ஆதிசங்கரரிடம் கொடுத்து தன் நிலை சொல்லி வருந்தும் பெண்ணிடம் அவர் மகிழ்ச்சியோடு அதைப் பெற்றுக் கொண்டு, 'இது அமிர்தத்திற்கு ஒப்பாகும். இதை எனக்கு அளித்த உமக்காக இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன்' என்று கூறி இறைவனை நோக்கிப் பாடவும் அந்த வீட்டினுள் "தங்க நெல்லிக்காய்" மழையாக பொழிந்ததாகவும் வரலாறு கூறுகிறது.

இதன் மூலம் நெல்லிக்காயின் பெருமை பற்றி அறியலாம்.

நெல்லிக்காய் பலவகையில் நமக்குப் பயன்படுகிறது .

1. விட்டமின் C நிறைந்ததால், குழந்தைகளுக்குப் பச்சையாகச் சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். உஷ்ணத்திற்கு இது மிகவும் நல்லது.

2. ஊறுகாய்கள் போட மிகவும் உதவுகிறது. பச்சையாகவும், வேக வைத்தும் போடலாம்.

3. நெல்லி மரத்தின் அடிக்கட்டைகளை கிணற்றினுள் போட்டு வைத்தால் தண்ணீரின் கடினத் தன்மை மாறி விடும்.

4. நெல்லிக்காயின் கொட்டைகளைச் சிறிது எடுத்து அதில் சுத்தமான தண்ணீரை ஊற்றி வைத்து மூடி விட்டு 2 நாட்கள் கழித்துப் பார்த்தால் தண்ணீர் கருப்பாக மாறி விடும். இதை "காடி" என்பார்கள். இதை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் முடி உதிர்வது நிற்பதுடன் கருமையாக வளரும்.

உடல் உஷ்ணத்திற்கு மிகவும் நல்லது. கேசமும் பளபளப்பாக இருக்கும்.

5. நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் தேங்காய் எண்ணெயைக் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்து வர முடி உதிர்வது நின்று விடும். கண் குளிர்ச்சியடையும்.

6. நெல்லிக்காயின் சாறு பிழிந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்கும்.

7. சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் தினசரி 3 நெல்லிக் காய்களைச் சாப்பிட்டு வர அதிலிருந்து விடுபடலாம்.

8. நெல்லிக்காயை எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை விட்டு மைய அரைத்து தலைக்குத் தேய்த்து உலர வைத்துப் பின்னர் குளித்து வர தலைமுடி உதிர்வது நின்று விடும்.

ஊறுகாய் வகைகளைப் பார்ப்போம்.

1. சாதாரண நெல்லிக்காய் ஊறுகாய், ஆவக்காய் ஊறுகாய், நீர் நெல்லிக்காய், இனிப்பு நெல்லிக்காய், தொக்கு ஊறுகாய் என பலவகையில் பயன்படுகிறது.

சாதாரண ஊறுகாய்:

நெல்லிக்காய்களை பாதி வேக வைத்து (கொஞ்சமாக ஜலம் வைத்து) எடுத்துக் கொள்ளவும். வேண்டிய அளவு மிளகாய் வற்றல் கொஞ்சம் எண்ணை விட்டு வறுத்துக் கொண்டு, மிக்ஸியில் பொடி செய்து நெல்லிக்காயில் போட்டு உப்புப் போட்டு குலுக்கி வைக்கவும். பின்னர் வெறும் வாணலியில் கொஞ்சம் விரலி மஞ்சள் உடைத்து, கொஞ்சம் வெந்தயம் இரண்டையும் வாசனை வரும்வரை வறுத்து, பின் பொடி செய்து ஊறுகாயில் போட்டு மூடி வைக்கவும். கை படாமல் மரக்கரண்டியால் எடுப்பது நலம்.





ஆவக்காய் ஊறுகாய்:

நெல்லிக்காய்களை கொட்டையின்றி சதைப்பற்றை மட்டும் எடுத்து காய வைக்க வேண்டும். பின்னர் ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் வெறும் மிளகாய்ப் பொடி போட்டு ந.எண்ணெய் ஊற்றி நன்றாகக் கரண்டியால் கலக்கவும். பின்னர் நெல்லிக் காய்களை அதில் போட்டு கலக்கவும். கொஞ்சம் கடுகையும், வெந்தயத்தையும் பச்சையாக வெய்யிலில் உலர்த்தி உப்பையும் உலர்த்தி (அல்லது வெறும் வாணலியில் தண்ணீர்ப் பசை சுண்டும் வரை வறுக்கவும்) அம்மியில் பொடி செய்து கலந்து மூடி வைத்து உபயோகப்படுத்தலாம். ஊறுகாய்க்கு மேல் எண்ணை நிற்கும்படி இருக்க வேண்டும்.

நீர் நெல்லிக்காய்:

நெல்லிக்காய்களை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். பின்னர் அதில் ஈர்க்கு (தென்னம் ஓலையில் இருப்பது) கொண்டு 7, 8 இடத்தில் குத்தவும். (துளை போடவும்). ஒரு பாட்டிலில் சுத்தமான தண்ணீரை எடுத்துக் கொண்டு அதில் உப்பு போட்டு, பின்னர் நெல்லிக்காய்களை போட்டு மூடி வைத்து விட்டு தினமும் ஒன்று சாப்பிட்டு வர உடல் உஷ்ணம் நீங்கும்.

இனிப்பு நெல்லிக்காய்:

காய்களை வேக வைத்துக் கொட்டை யில்லாமல் எடுத்துக் கொள்ளவும். 1:2 என்ற விகிதத்தில் சர்க்கரை பாகு (கம்பி) வைத்து

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா திருக்கோவில் திருப்பணி வேண்டுகோள்

சிவபெருமானின் நெற்றிக்கண்ணிலிருந்து 1000 சிங்க முகங்கள் 2000 கரங்களுடன் தோன்றி, உக்ர நரசிம்ம ஸ்வாமியை அமைதிப்படுத்தியவள் ஸ்ரீ அதர்வண பத்ரகாளி என்னும் ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா.

ஏவல், பில்லி, சூன்யம், வைப்பு, ஆபிசாரம், பைசாசம், சத்ரு தொல்லை, துஷ்ட தேவதை உபத்திரவங்கள், கோமா நிலை, குடும்பத்தில் ஒற்றுமையின்மை, கணவன் மனைவி, மகன், மருமகள், பேரக்குழந்தைகள் பிரிவு, சிறைவாசம் அனுபவிக்கும் நிலை, பைத்தியம், வைத்தியத்துக்கு கட்டுப்படாத விஷ வியாதி, அகால விபத்து, மரணம், கடன் ஆகிய கஷ்டங்களிலிருந்து துரித நிவாரணம் தந்தருளும் மஹா சக்தியான ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிராவுக்கு சென்னை மாநகரை அடுத்த கோவளத்தில் கோவில் கட்டப்பெற்று வருகிறது.



இப்போது கருவறைப்பணி 27 x 16 அளவில் நிறைவேறி உள்ள நிலையில், பூர்த்தியாவதற்கும், செங்கல், மணல், சிமெண்ட், இரும்பு கம்பிகள், மேற்கூரைக்குத் தேவையான கருங்கல் தூண்கள், சுற்றுப்புற சுதை வேலைகள் ஆகியவற்றுக்கும் சுமார் ரூ.4.75 லட்சம் உடனடியாக தேவையாகிறது.

சர்வ மந்திரஸ்வரூபிணியான இவள் திருக்கோவிலில் உச்சிஷ்டகணபதி 18 கரங்களுடன் கூடிய பத்திரகாளி, காலபைரவர், பஞ்சமுக ஆஞ்சநேயர், பஞ்சமுக கணபதி, அகஸ்தியர், ஆதிசங்கரர், சதுர்வேத மூர்த்திகள், தன்வந்தரி வாசுதேவ மூர்த்தி, சரபர், சூலினி ஆகிய உயிர் மூர்த்திகளுக்கு கருங்கல் சிலைகள் செய்து தருவதற்கு விரும்பும் உபயதாரர்கள் தொடர்பு கொள்க.

ஸ்ரீ ப்ரத்தியங்கிரா மூலவர் சிலை (9 அடி உயரம் 6 அடி அகலம்) ஒரே கல்லில் செய்ய வேண்டியுள்ளது. உற்சவர் சிலை பஞ்சலோகத்தில் 3 x 2 அளவில் செய்யப் பெற்று, பாரதநாடு முழுவதும் 18 மாதங்கள் கரிக்கோல ஊர்வலமாக கொண்டு வரப் பெற்று, திருக்கோவில் வந்து சேரும். இதற்கும் உபயதாரர்கள் தேவை. உபயதாரர்கள் விரும்பினால் அவர்களின் பெயர்கள் கோவில் கல்வெட்டில் பொறிக்கப்பெறும்.

பொருள் செல்வம் தந்து அருள் செல்வம் பெற விரும்பும் புண்ணியவான்கள் DD/Cheque எனில் ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹாபீடம் டிரஸ்ட், சென்னை என்ற பெயர் எழுதி 2/34, கண்ணபிரான் கோவில் குறுக்குத் தெரு, கிழக்கு கடற்கரை சாலை, உத்தண்டி, சென்னை-600 119 என்ற முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.

திருப்பணி குழு கௌரவத் தலைவர்
சிவத்திரு B.D. ஜத்தி அவர்கள்
பாரத நாட்டின் முன்னாள்
துணை ஜனாதிபதி

திருப்பணி குழு செயலாளர்
ஸ்ரீ ப்ரத்தியங்கிரா ஸ்வாமிகள்



அரிசியும் ஜவ்வரிசியும் கலந்து மிஷினில் அரைத்த மாவைக்கூட கூழ் காய்ச்சாமலே வடகம் இடலாம்.

மாவில் உப்பும் காயப் பொடியும் கலந்து தளதளவென கொதிக்கும் நீரை விட்டு (சேவை மாவு போல) கிளறி இரண்டு கரண்டி எண்ணை விட்டு மூடி வைக்கவும்.

புளித்த தயிர், பச்சை மிளகாய்ப் பொடி சீரகம் கலந்து முறுக்கு உழக்கு கொள்ளுமளவு உருண்டைகளாக சற்று நீளவாட்டில் உருட்டி இட்லி தட்டுகளில் வைத்து நன்றாக வேக விடவும்.

வெந்ததும் உழக்கில் இட்டு பாலிதீன் பேப்பரில் பிழியவும். இதற்கு அதிக வெயில் தேவையில்லை. ஃபேன் காற்றிலேயும் உலர்ந்து விடும். மிகச் சுலபமாக கையில் பிசுக்கு தட்டாமல் பிழியலாம். ஆனால், உருண்டைகளை சூட்டோடு பிழிந்து விட வேண்டும். ஆறி விட்டால் பிழிவது சிரமம்.

— எஸ். பட்டம்மா

கீழே இறக்கி வைத்து ஆறியவுடன் எடுத்து வைத்துள்ள காய்களைப் போட்டு அதில் ஏலக்காய்ப் பொடி செய்து போட்டு காற்று புகாமல் மூடி வைத்து உபயோகப்படுத் தலாம். சிறுவர்கள் விரும்பிச் சாப்பிடு வார்கள். கண் சூட்டிற்கு ரொம்பவும் நல்ல மருந்தாகும்.

நெல்லிக்காய் தொக்கு

வேக வைத்து கொட்டை நீக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் வாணலியில் எண்ணைய் ஊற்றி பெருங்காயம், கடுகு போட்டு வெடித்தவுடன் வெறும் மிளகாய்ப் பொடி போட்டு நெல்லிக்காய்களையும் போடவும். பின்னர் உப்பு போட்டுக் கிளறவும். வெறும் வாணலியில் கொஞ்சம் விரலி மஞ்சள் (தூள் செய்தது) வெந்தயம் வாசனை வரும்வரை வறுத்துப் பொடி செய்து மேலே போட்டு இறக்கி வைக்கவும். எண்ணெய் கொஞ்சம் அதிகமாக இருந்தால் நீண்ட நாட்களுக்குக் கெடாமல் இருக் கும்.

நெல்லிக்காய் பச்சடி:

10.20 நெல்லிக்காய்களை குக்கர் வைக் கும்போது சின்ன பாத்திரத்தில் வைக்கவும். நன்கு வெந்தவுடன் கொட்டைகளை நீக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணைய் விட்டு சிறிது பெருங்காயம், 1 டீஸ்பூன் கடுகு போட்டு வெடித்தவுடன், 4 பச்சை மிளகாயையும் வதக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சித் துண்டு சிறிது (தோல் நீக்கி) தேங்காய் அரைமூடி துருவியது. எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் உப்பு சேர்த்து நைஸாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் 1 கப் புளிப்பில்லாத தயிரில் கலந்து, கடுகு வெடிக்கவிட்டுப் போடவும். கருவேப்பிலையும் சேர்த்துப் போடவும். இந்தப் பச்சடி மிகவும் சுவையாக இருக்கும். பித்தத்திற்கு மிகவும் நல்லது. அரைத்த விழுதை தயிர் கலக்காமல் வைத்திருந்தால் மறுநாளும் உபயோகப் படுத்திக் கொள்ள லாம். வயிற்று மந்தம், பசியின்மைக்கு மிகவும் நல்லது.

எப்பொழுதும் நெல்லிக்காய் கிடைப் பதில்லை. அதனால் கொட்டை நீக்கி வெய் யிலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டால் நமக்கு வேண்டும் சமயங்களில் கொஞ்சம் எடுத்து ஊற வைத்து பச்சடி செய்யலாம். எண்ணைய் மாங்காய் போல் ஊறுகாயும் போடலாம்.

நெல்லிக்காயில் அரை நெல்லி உண்டு. அதையும் ஊறுகாய் போடலாம். நன்கு முற்றிய 10, 15 காய்களை நன்கு கழுவி வைத் துக் கொள்ள வேண்டும். வாணலியை அடுப் பில் வைத்து எண்ணைய் ஊற்றி கொஞ்சம் பெருங்காயம், கடுகு போட்டு வெடித் தவுடன் மிளகாய்ப் பொடி 1 டீஸ்பூன் போட்டு உடன் நெல்லிக்காய்களை போட்டு வதக்கிய பின் உப்பு போட்டு, கொஞ்சம் தண்ணீர் தெளித்து இறக்கி வைத்துக் கொள் ளவும். மோர் சாதத்திற்கு மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

அனைவருக்கும் தெரியும்படியான ஒரு செயலைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது கூட "உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல" என்று குறிப்பிடுவார்கள். எனவே இவ்வளவு மருத் துவப் பயனுள்ள நெல்லிக்காயை இனி மேலும் நாம் சாதாரணமாக நினைக்காமல் இது நமக்குக் கிடைத்த ஒரு பொக்கிஷமாகக் கருதி அதன் பயனை முழுமையாகப் பெற லாமே!

– கமலா இராஜகோபாலன்

வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கு ஒவ்வொரு நபருக்கும் ரொம்பத் தேவையானது தன்னம்பிக்கை. ஒவ்வொரு பெண்மணியும் ஒரு கிரண்பேடியாகவோ, இந்திரா காந்தியாகவோ ஆக முடியும். அதற்கு வேண்டியது அயராத உழைப்பும் 'என்னால் முடியும்' என்ற எண்ணமும்தான். பிறர்க்காக உழைத்துச் சில சமயம் (Job satisfaction) இல்லாத பொழுது நாமாகவே ஒரு சிறிய தொழிலை ஆரம்பித்து நம்மால் பலருக்கு வேலை வாய்ப்பு கொடுக்க முடியும். அதன் மூலம் நம் வீட்டையும் நாட்டையும் சுலபமாக முன்னேற்றி விடலாம். பலர் வாழ்க்கையை ஒளி பெறச் செய்யலாம்' என்கிறார் டி. ஹரிஹரபுத்திரன். தொழில் முனைவோர்களுக்காகவும், வியாபாரத்தில் ஈடுபாடுள்ளவர்களுக்காகவும் பல்வேறு கருத்தரங்கங்களை வெற்றிகரமாக நடத்தியவர் இவர். 'ப்ரைட் அகாடமி ஃபார் செல்லிங் எக்ஸலன்சி' எனும் பெயரில் ஒரு கவுன்சிலிங் நிறுவனத்தின் டைரக்டரும் ஆவார். இவர் —



21-ம் நூற்றாண்டில் வியாபார வெற்றிக்கு...

20-ம் நூற்றாண்டின் விளிம்பில் நின்று கொண்டிருக்கும் இத்தருணத்தில் ஏராளமான வாய்ப்புகள் உருவாகி வரும் இந்நேரத்தில் வியாபாரத்தில் வெற்றி பெற நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய ஒரு சில செயல்பாடுகளை பற்றி சிந்திக்கலாம்.

உலகளாவிய வியாபாரம் என்றும், பொருளாதார விதிகளைத் தளர்த்தியதன் காரணமாகவும் நம் நாட்டில் சமீப காலமாக மிகப் பெரிய மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு வருகின்றன. சிறு நிறுவனங்கள் மறைந்து வருகின்ற அவலத்தையும், உலகப் பெரும் கம்பெனிகள் மேலும் மேலும் பெருகுவதையும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இவ்வாறு take over, merger, acquisition என்ற அடிப்படையில் பல பெரிய கம்பெனிகள் இணையும்போது மக்களுக்கு வேலை வாய்ப்புகள் குறைகின்றன. விஐபி சூட்கேஸ் நிறுவனம் அரிஸ்டோகிரேட் நிறுவனத்துடன் இணைந்து விட்டது. இந்தியாவில் பிளேடு தயாரிக்கும் மல்ஹோத்ரா நிறுவனத்தை சர்வதேச புகழ் பெற்ற ஜில்லட் நிறுவனம் வாங்குவதற்கு முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளது. டாம்ப்கோ நிறுவனம் ஹிந்துஸ்தான் லீவர் வலையில் விழுந்து விட்டது. ஏஷியன் பெயின்ட்ஸ் பங்குகளை சர்வதேச நிறுவனமான ஐசிஐ வாங்குவதற்கு முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளது. ஆல்வின் நிறுவனம் வோல்டாஸ் உடன் ஐக்கியமாகி விட்டது. கெல்வினேட்டர் நிறுவனத்தை விர்ல்பூல் நிறுவனம் வாங்கி விட்டார்கள். இத்தகைய நடவடிக்கைகள் மூலம் செல்வம் கொழிக்கும் நிறுவனங்கள் வசதி குறைவான நிறுவனங்களை வாங்குவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது. பலர் இதனால் வேலை இழக்க நேரிடுகிறது. வேலை செய்பவர்களுக்கும் தங்களின் வேலைக்கு எப்போது உலை வைக்கப் படுமோ எனும் பயம் இருந்து கொண்டே இருக்கும். ஏன் இந்த அவதி?

உங்கள் பணி உங்களுக்கே:

உங்கள் நிறுவனத்தை நீங்களே நிறுவுங்கள். இது சாத்தியமா? இது முடியுமா? மூலதனத்திற்கு என்ன செய்வது என்றெல்லாம் கலங்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. நீங்கள் ஒரு நிறுவனத்தில் அந்த நிறுவனத்தின் பொருள்களை விற்கும் பணியாளர்களாக வேலை செய்கிறீர்கள். அந்தப் பொருளை நீங்களே ஏன் தயாரிக்கக் கூடாது? விற்பனைத் திறனுள்ள நீங்கள், தயாரிக்கும் திறன் உள்ள ஒருவருடன் கூட்டு சேர்ந்து உங்கள் நிறுவனத்தை ஏன் நிறுவக் கூடாது? இதன் மூலம் வேலை வாய்ப்பை நீங்கள் உருவாக்கித் தரலாமே.





வெந்தயம், சீரகம், மிளகு இவற்றைப் பொன் முறுவலாக வறுத்தெடுத்து தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். காரக் குழம்பு வைக்கும் அன்று குழம்பு கொதித்து வரும்போது இதில் இரண்டு ஸ்பூன் போடவும். காரக் குழம்பே சாப்பிட மாட்டேன் என்பவர்களைக்கூட கண்டி இழுத்து சாப்பிட வைத்துவிடும்.

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்



எத்தகைய கூட்டாளியுடன் கூட்டு சேர்வது?

உங்கள் கூட்டாளியிடம் இருக்க வேண்டிய குணங்கள்-

1) உங்கள் நிறுவனத்தின் லட்சியமும் அவருடைய லட்சியமும் ஒரே விதமாக அமைய வேண்டும்.

2) உங்கள் மனப்பான்மை, பழகும் விதம், உங்கள் சுபாவமும் அவருடைய சுபாவமும் ஒருமித்து இருத்தல்.

3) புதிய நுணுக்கங்களை தெரிந்து கொள்வதற்கு ஆர்வம்.

4) முன்னேற்றம், முன்னேற்றம் என்று முழு மூச்சுடன் ஈடுபாடு, என்னால் முடியும் என்ற நம்பிக்கை, அயராத உடல் உழைப்பு, சலிக்காத மன அமைப்பு.

5) சீரான – நெறியான வாழ்க்கை முறை, வற்றாத ஊற்று போல் உற்சாகம், எழுத்துத் திறமை, கணிப்பொறி அறிவு.

வியாபாரத்தின் ஆணிவேர் வாடிக்கையாளர்கள் —

21–ஆம் நூற்றாண்டில் வியாபார வெற்றிக்கு பொருளின் தரம் மட்டும் காரணமாகாது. வாடிக்கையாளர்களுடன் நாம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் உறவுதான் வியாபார வெற்றியை ஏற்படுத்தும். அத்தகைய உறவை எப்படி உருவாக்குவது? நமது பொருளின் தரத்திலோ, சேவையிலோ அவருக்கு முழு மகிழ்ச்சி உள்ளதா என்பதை அடிக்கடி ஆய்ந்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். வாடிக்கையாளர்களின் எதிர்பார்ப்புகளையும் மீறி அதிகமாக சேவை செய்ய வேண்டும். அவருடைய தேவைகளை அடிக்கடி விசாரித்து அதை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். வாடிக்கையாளரின் சொந்தத் தேவைகளை, தனிப்பட்ட விருப்பு வெறுப்புகளை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். "உங்கள் மீது எங்களுக்கு அக்கறை உண்டு" என்ற வகையில் நமது செயல்களை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்களின் நாளைய செழிப்புக்கு அஸ்திவாரம் அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். இத்தகைய அணுகுமுறையை மேற்கொண்டால் சிறந்த வாடிக்கையாளர்களை உருவாக்க முடியும். இதைச் செய்வதன் மூலம் நாம் வாடிக்கையாளரிடம் ஏற்படுத்தும் எண்ணங்கள் "அவர் துணிப்பட்டவர். அவர் எல்லா வகையிலும் சிறந்தவர்" இந்த எண்ணத்தை ஏற்படுத்தி விட்டால் அவர் எப்படி உங்களை விட்டுச் செல்வார்?

வாடிக்கையாளரிடம் செய்யக் கூடாதது

தாழ்வு மனப்பான்மையை ஏற்படுத்தாதீர்கள். உங்களுக்கு எல்லாம் தெரியும். அவருக்குத் தெரிந்தது மிகவும் குறைவு என்ற எண்ணத்தை ஒருபோதும் உருவாக்காதீர்கள். வாடிக்கையாளர்கள் நம்மிடம் பொருள் வாங்குவதால் நம்மை விட்டுப் போக மாட்டார்கள் என்ற மெத்தனத்தில் இருக்காதீர்கள். புதிய வாடிக்கையாளரை உருவாக்குவது அதிக விலை கொடுப்பதற்கு ஒப்பாகும். இருக்கும் வாடிக்கையாளருக்குச் சேவை செய்வது என்பதில் ஆறில் ஒரு பங்கு செலவு செய்தால் போதும். இந்த உண்மை உங்கள் மனதில் பதிந்தால் வாடிக்கையாளர்களை ஒருபோதும் அலட்சியப்படுத்த மாட்டீர்கள்.

வாடிக்கையாளருடன் போட்டியிடாதீர்கள். நீங்கள் உங்கள் திறமையைக் காட்ட வேண்டியது உங்கள் போட்டி விற்பனையாளரிடமே, வாடிக்கையாளரிடம் அல்ல. அவருடன் நீங்கள் வெற்றி பெற வேண்டுமா? அல்லது உங்கள் பொருளை விற்க வேண்டுமா? முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பொருட்களை வாடிக்கையாளரின் தலையில் கட்டும் மூன்றாம் தர விற்பனையாளரா? அல்லது அவரது பிரச்னைக்குத் தீர்வு காணும் நண்பரா! விற்பனை செய்வதை நீங்கள் பிரச்னைக்கு அளிக்கும் ஆலோசனைகளாக மாற்றுங்கள். இந்த ஆலோசனை உங்கள் வாடிக்கையாளருக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும். இந்த மகிழ்ச்சிதான் உங்களுக்கு விற்பனையைத் தரும். மேலும் பல வாடிக்கையாளர்களை பெற்றுத் தரும்.

பள்ளியில் பணி புரியும் ஆசிரியர்கள் ஏன் சொந்தமாக கல்வி நிறுவனங்கள் அமைக்கக் கூடாது? மருத்துவர்கள் ஏன் மருத்துவக் கூடங்களை உருவாக்கக் கூடாது? பொருட்களை விற்கும் விற்பனையாளர்கள் அந்தப் பொருட்களை தயாரிக்கும் தயாரிப்பாளராக மாறக் கூடாது? இத்தகைய மாற்றங்கள்தான் நமது நாட்டை உலக அரங்கில் செழிப்பான நாடாக மாற்றும். அமெரிக்க நாடு உலக அரங்கில் செல்வம் மிகுந்த நாடாக விளங்குகிறது என்றால் அதற்கு ஒரே காரணம் வணிக வளர்ச்சி, வியாபாரச் சிறப்பு. உலகளாவிய வியாபாரத்தை நோக்கி இந்தியா சென்று கொண்டிருக்கும் இந்த வேளையில் உருவாகி வரும் வாய்ப்புகளை நழுவ விடாமல் பயன்படுத்தி வெற்றி பெற இச் சிந்தனை உங்களுக்கு உதவட்டும்!

— டி. ஹரிஹரபுத்திரன்

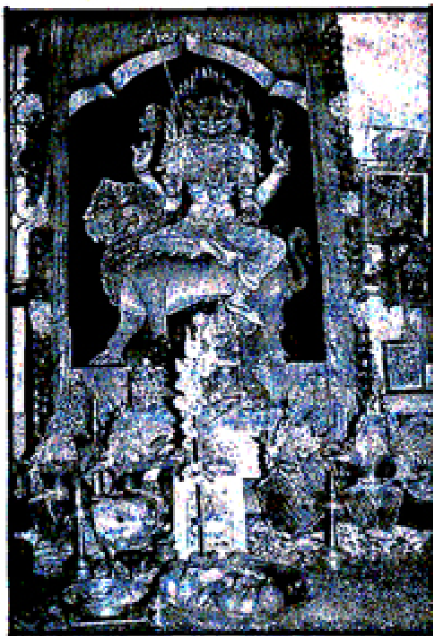
ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி

கேட்ட வரம் தரும்



இந்த பூலோகத்துக்கு மிச்ரலோகம் என்று ஒரு பெயர் உண்டு. மிச்ரம் என்றால் கலந்தது - சுகமும் துக்கமும் கலந்த லோகம் என்பது பொருள்.

துக்கம் எப்போது, யாரால், எப்படி வருகிறது என்று எவராலும் அறிய முடியாது. இது தெய்வ ரகசியம்.



ஸ்ரீராமனுக்கு கைகேயின் வாய்ச் சொல்லினாலும், சீதா தேவிக்கு மாரீனாலும், சுக்ரீவனுக்கு உடன் பிறந்த சகோதரன் வாலியினாலும், பக்த பிரகலாதனுக்கு தந்தையான இரண்யனினாலும் துக்கம் வந்தது.

"தூணிலும் இருப்பான், துரும்பிலும் இருப்பான் என்னுடைய நாராயணன்" என்ற பிரகலாதனின் சொல்லைக் காப்பாற்றுவதற்காக, ஸ்ரீமன் நாராயணன், அதிபயங்கரமான நரசிம்ம வடிவத்துடன் தூணிலிருந்து தோன்றி இரண்யனைக் கொன்றார்.

பின்னும் உக்ர குணம் குறையாமல் அட்டஹாஸம் செய்தபோது, தேவர்கள் பயந்து சிவ பெருமானை சரண் அடையவும், சிவனும், வீரபத்திரஸ்வாமியை நரசிம்மரிடம் அனுப்பினார்.

"நரசிம்ம ஸ்வாமியே, உலக க்ஷேமத்திற்காக அவதாரம் செய்து இரண்யனைக் கொன்றீர்கள். இப்போது உங்கள் கோபத்தையும் அடக்க வேண்டும்" என்று வீரபத்திரர் கூறினார். ஆனால் நரசிம்மர் அடங்கவில்லை.

சிவபெருமான் சரப ரூபமெடுத்து நரசிம்மரை அடக்கினார். நரசிம்மரோ மீண்டும் கண்ட பேருண்டம் என்ற பக்ஷி வடிவத்தில் சரபரை எதிர்த்த போது, சரபேஸ்வரரின் நெற்றிக் கண்ணிலிருந்து 1000 சிங்க முகங்கள், 2000 கரங்களுடன் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி தோன்றி, நரசிம்மரின் உக்ர சக்தியை விழுங்கி, அவரை அமைதி படுத்தினாள்.

இப்போது கலியுகம். நமது ஒவ்வொருவர் இல்லத்திலும் ஏதாவது ஒருவித கஷ்டம், நஷ்டம், தாரித் திரியம், துக்கம், பயம் இருந்து வருகிறது. எந்த நேரத்தில் என்ன நடக்குமோ என்று பயந்து வாழும் சூழ்நிலை.

இப்பேர்ப்பட்ட கஷ்டங்கள் உடனடியாக விலகி மக்கள் சுகம் பெற வேண்டும் என்பதற்காகவே அங்கிரஸ், பிரத்யங்கிரஸ், என்ற இரண்டு மகரிஷிகள் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா மஹா சக்தி மந்திரத்தை லோக க்ஷேமார்த்தமாக தந்தருளியுள்ளார்கள்.

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிராவை பரம பக்தியுடன் நித்ய பூஜை செய்து வந்தால் அகால விபத்து, மரணம், நேராது. அரக்க குணமுடைய மனிதர்களால் ஏவப்பெறும் ஏவல், பில்லி, சூன்யம், வைப்பு ஆகிய தோஷங்கள் நிவர்த்தியாகும்.

ஓம் ஹ்ரீம் யாம்
கல்பயந்திஜோயா:
க்ருத்யாம் க்ரூராம் வதூமிவே
ஹ்ராம்தாம் ப்ரம்ஹணா அவநிர்ணுத்ம:
ப்ரத்யக் கர்த்தாரம்ச்சது

இந்த மந்திரத்தைத் தினமும் 108 முறை சொல்லி வந்தால் எமபயம் தீரும். பிறரால் ஏவப்பெறும் வைப்புக்கள் திரும்பி வைத்தவரையே அழித்து விடும்.

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிராவை தரிசனம் செய்தாலே எல்லா பாபங்களும் குறைந்து விடும்.

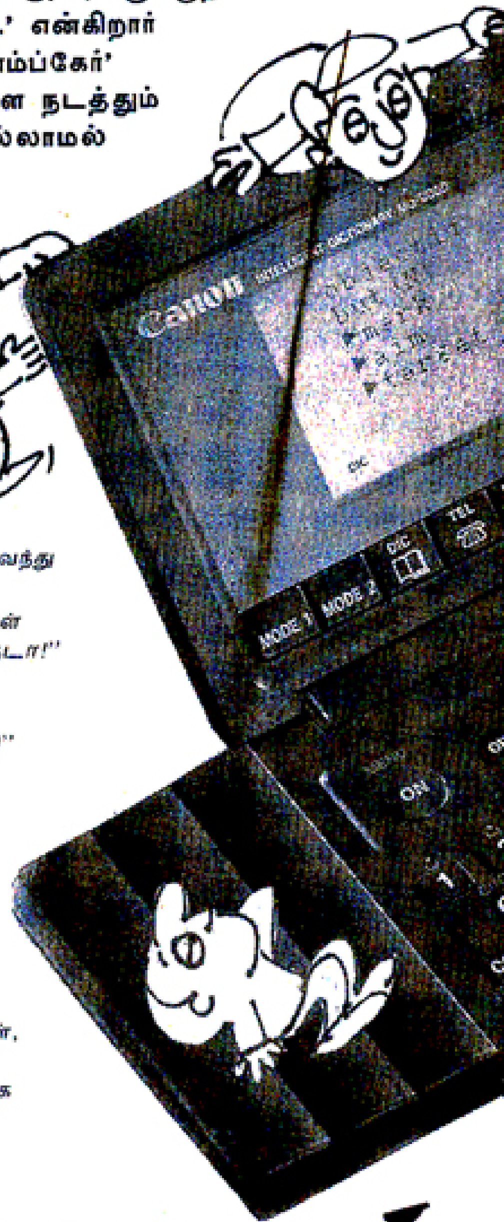
இப்போது சென்னையை அடுத்த கோவளம் கடற்கரை சமீபம் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா கோவில் கட்டப் பெற்று வருகிறது. 27 X 16 அளவில் கருவறைப் பணி பூர்த்தியாகிய நிலையில், மீதி பணிக்கு செங்கல், சிமெண்ட், இரும்புக் கம்பி, மேற்கூரைக்குக் கருங்கல் தூண்கள், தரையில் பதிக்க கருங்கல் சிலாப்கள் தேவை. நமது பாரத தேசத்தில், ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்குக் கட்டப் பெறும் மிகப் பெரிய கோவில் இதுவே ஆகும்.

11.05.98 திங்கள் சித்ரா பௌர்ணமி முதல் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா கோவிலில் 108 ப்ரத்யங் கிரா கலச பூஜையுடன் தொடர்ந்து 108 நாட்கள் நித்ய ப்ரத்யங்கிரா யாகம் நடைபெறுகிறது. நவக்கிரஹ தோஷம், செவ்வாய், சனி, ராகு, கேது தோஷம், ஏவல், பில்லி, சூன்யங்களினால் கஷ்டப் படுகிறவர்களுக்காக நடத்தப்பெறும் இம் மஹா பூஜையில் கலந்து கொண்டு ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி அருளைப் பெறுவது மிகவும் விசேஷமானதாகும்.

— ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிராஸ்வாமி

‘அவனின்றி அணுவும் அசையாது...’ என்பது போல் ‘கம்ப்யூட்டர் இன்றி ஒன்றும் நடக்காது...’ என்ற நிலைக்கு ஒவ்வொரு துறையும் வந்து விட்டது. மாணவர்கள் கம்ப்யூட்டர் அறிவைப் பெற்றே ஆக வேண்டும். ஆனால் அதிலேயே என்ன படிப்பது என்பது புரியாமல் விதவிதமான பெயர்களைப் பார்த்துக் குழப்பம்.

‘கம்ப்யூட்டர் என்பது ஒரு கற்பக மரம். அவரவருக்குத் தேவையானதை அதிலிருந்து பெறலாம்...’ என்கிறார் கம்ப்யூட்டரில் உயர் படிப்புப் படித்து ‘காம்ப்கேர்’ என்னும் இதற்கென பயிற்சி வகுப்புக்களை நடத்தும் கே. புவனேஸ்வரி. மாணவர்கள் மட்டுமல்லாமல் நாம் அனைவருமே கம்ப்யூட்டர் எனும் புதிரைப் புரிந்து கொள்ள வழிகாட்டுகிறார்...



நடந்து கொண்டிருக்கும் இந்த நூற்றாண்டில் பெரும்பாலான வீடுகளில் டி.வி பெட்டியோடு கம்பீரமாய் கம்ப்யூட்டரும் ஜோடியாய் வீற்றிருக்கிறது. தெருவிற்குத் தெரு டைப் இன்ஸ்டியூட் போல் கம்ப்யூட்டர் சென்டர்கள் வந்து விட்டன.

“இன்டர்நெட்!” உலகத்தையே ஓர் அறைக்குள் கொண்டு வந்து “இந்த உலகம் ரொம்ப சின்னதடா!” என்று சொல்கிறது.

ஒரு காலத்தில்... “கம்ப்யூட்டர் படித்துக் கொண்டிருக்கிறான் என் மகன் (அ) என் மகள்!” என்று பெருமைப்பட்டுக் கொள்வது தனது அந்தஸ்தை வெளிப்படுத்துவதற்கான கேடயமாக இருந்த கம்ப்யூட்டர், இன்று வாழ்க்கைக்கு... ஜீவனத்துக்கு... அத்தியாவசியமான பொருளாகிவிட்டது... “கம்ப்யூட்டர் தெரியாது... இனிதான் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்...” என்று யாரேனும் சொன்னால் It is too late.... இன்றைய கம்ப்யூட்டர் யுகத்தில் அவர்கள் ரொம்ப பின்தங்கி உள்ளனர். காலச் சக்கரங்கள், கம்ப்யூட்டரின் வளர்ச்சியினால் மிக வேகமாக சுற்றிக்

கம்ப்யூட்டர் பக்கம்

உலகம்



கொண்டிருக்கிறது.

கே. புவனேஸ்வரி

முருகப் பெருமானும், பிள்ளையாரும் 'மாம்பழ பங்கெட்டில்!' உலகத்தை யார் முதலில் சுற்றி வருகிறார்களோ... அவர்களுக்கே மாம்பழம் என முடிவெடுத்த கதை உங்களனைவருக்குமே தெரிந்த ஒன்றுதான். முருகன் உலகம் முழுவதையும் சுற்றி வருவதற்குள், பிள்ளையார் தந்தை, தாயை சுற்றி வந்து மாம்பழத்தை பெற்றுக் கொண்டார். யார் உலகம் முழுவதையும் சுற்றி வந்து உலக நிகழ்ச்சிகளை முதலில் சொல்கிறார்களோ, அவர்களுக்கே மாம்பழம் என்று போட்டி வைத்திருந்தால், அன்றைக்கே கம்ப்யூட்டர் கண்டுபிடித்திருந்தால் முருகன் உலகத்தைச் சுற்றி வருவதற்குள்... பிள்ளையார் "இன்டர்நெட்டில்!" உலக விஷயங்களை அனைத்தும் அறிந்து கொண்டு தாய் தந்தையைச் சுற்றி வந்து மாம்பழத்தைப் பெற்றுக் கொண்டிருப்பார்!



இந்தக் கதையை ஏன் சொல்கிறேன் என்றால் அந்த அளவிற்கு "உலகம் சுருங்கி விட்டது"... உலகத்தில்...எந்த மூலையில் என்ன நடந்தாலும் உடனுக்குடன் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது... கம்ப்யூட்டர் பட்டனில் லெட்டர் டைப் செய்த அடுத்த வினாடி பல மைல் தொலைவில் உள்ள யு.எஸ், ஜப்பான்... என வெளிநாடுகளுக்குச் செய்தி போய்



சேர்ந்து விடுகிறது. வெளிநாட்டில் இருந்து வர வேண்டிய லெட்டருக்காக தபால்காரரை எதிர்பார்த்து காத்துக் கொண்டிருக்கத் தேவையில்லை... டெலிபோன் பில் ஏறிக் கொண்டிருக்கிறதே என பயந்து, நேரம் பார்த்துப் பேச வேண்டியதில்லை.

இவ்வளவு வளர்ச்சியடைந்தும், இன்று பலரும் நினைத்துக் கொண்டிருப்பது என்னவென்றால்,

கம்ப்யூட்டரில் லெட்டர் டைப் செய்யலாம்...

அக்கவுண்ட்ஸ் பார்க்கலாம்...

கம்ப்யூட்டர் கேம்ஸ் விளையாடலாம்... இதை மீறின... அதீதமான விஞ்ஞான வளர்ச்சி... பெரும்பாலானவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. நான் சொல்வது B.E, MCA

உன் கையில்...

என கம்ப்யூட்டரில் Specialise பண்ணிக் கொண்டிருப்பவர்களை அல்ல... பொதுவாக மக்களின் கண்ணோட்டத்தையே சொல்கிறேன்.

மூலைக்கு மூலை கம்ப்யூட்டர் சென்டர் முளைத்து விட்டதால்... எந்த சென்டரில் சேர்ந்து படிப்பது? என்ன கோர்ஸ் சேர்ந்து படிக்கலாம்? என்ற முழு தெளிவு இல்லாமல்... சரியான வழிகாட்டுதல் இல்லாமல் பணத்தைக் கொட்டிப் பயனடைய வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் ஏதோ ஒரு சென்டரில் ஏதோ ஒரு கோர்ஸ் சேர்ந்து விடுகிறார்கள்...

கம்ப்யூட்டர் துறையைப் பொறுத்தவரை திறமையும், கல்வித் தகுதியும் இருந்தால் கண்டிப்பாக எதிர்காலம் நன்றாக இருக்கும். நல்ல வேலை கிடைக்கும். இந்தத் துறையைப் பொறுத்தவரை ரெகமண்டேஷனோ... லஞ்சமாகப் பணம் கொடுத்தோ... வேலை வாய்ப்புப் பெறவே முடியாது... சான்றிதழ்கூட இரண்டாம் பட்சம்தான். எத்தனை பெரிய கம்ப்யூட்டர் சென்டரில் படித்திருந்தாலும்... உங்களுக்குத் திறமையில்லாமல் வெறும் சான்றிதழை வைத்துக் கொண்டு "வேலை" வாங்குவது கடினம்தான். எனக்குத் தெரிந்தே...



எப்போதும் சிப்ஸுக்கு மாவு பிசைகையில் டால்டா/ நெய் சேர்க்காதீர்கள். ஏனென்றால் டால்டாவும் நெய்யும் சில நொடிகளில் உறைந்து சிப்ஸை மெத்தென்று ஆக்கி கரகரப்பை இழக்கச் செய்யும். அதற்கு பதிலாக காய்ச்சிய எண்ணெய், தேவையான அளவு சேர்த்துச் செய்ய ருசியாக அமையும் சிப்ஸ்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்

பெயரெடுத்த பெரிய கம்ப்யூட்டர் சென்டர் ஒன்றில் படித்து முடித்த சான்றிதழுடன் வெளிநாடு சென்ற ஒருவர் இரண்டே மாதங்களில் திருப்பி அனுப்பப்பட்டார், திறமைக் குறைவு காரணமாக.

"திறமை!" என்று சொல்வது வேகமாக, லாவகமாக கம்ப்யூட்டர் கீ போர்டில டைப் செய்வதையோ... முன்பே ப்ரோகிராம் செய்யப்பட்ட அக்கவுண்ட்ஸ் சாஃப்ட்வேரில் அக்கவுண்ட்ஸ் செய்து அழகாக பிரிண்ட் அவுட் எடுப்பதையோ அல்ல...

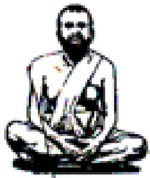
Computer - Program எழுதுவது... System Analysis செய்வது... இப்படிப்பட்ட வேலைகளில் உங்களுக்குள்ள திறமையைப் பொறுத்தே கம்ப்யூட்டர் உலகில் நீங்கள் பெயரெடுக்க முடியும்.

Program எழுதுபவரையும், System Analysis செய்பவரையும் மட்டுமே நான் ஜீனியஸ் என்று சொல்லவில்லை. கம்ப்யூட்டரில் அக்கவுண்ட்ஸ் பார்ப்பதற்கும், டைப் செய்து பிரிண்ட் அவுட் எடுப்பதற்கும் கூட திறமை... நேர்த்தி தேவைதான். ஆனாலும் புதிதாக நாம் ஒன்று கண்டுபிடிப்பதற்கும்... முன்பே கண்டுபிடித்தவற்றை உபயோகிக்கக் கற்றுக் கொள்வதற்கும் வித்தியாசம் இருக்கத் தானே செய்கிறது.

இப்போதெல்லாம் எல்.கே.ஜி., யு.கே.ஜி.யில் இருந்தே கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் எடுக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள்... கூட்டல், பெருக்கலை கரும்பலகையிலும், கட்டம் போட்டு நோட்டிலும் பிஞ்சு விரலால் எழுதிக் கொண்டிருந்த மாணவ, மாணவிகளுக்குக் கம்ப்யூட்டரில் விஷுவலாக (visual) பார்த்துப் படிக்கும்போது நன்றாக புரிந்து கொள்ள முடிகிறது...

இரண்டும் இரண்டும் என்ன? என்று கம்ப்யூட்டரில் கேள்வி வரும். நான்கு என்று டைப் செய்வதற்கு பதில் எட்டு என டைப் செய்தால் "தவறு! முயற்சி செய்!" என்று உற்சாகப்படுத்தும்... தாங்களே தங்கள் தவற்றைச் சரி செய்து கொள்ள தூண்டுகோலாக இருக்கிறது.... "சமயோசித அறிவு!" மேம்படுகிறது...

இனி வருகின்ற புத்தம் புது தலைமுறைக்கு கம்ப்யூட்டரில் எந்த கோர்ஸ் எடுப்பது? என்ற கவலையும், கலக்கமும், குழப்பமும் கண்டிப்பாக இருக்காது... ஆனால் புது தலைமுறைக்கும்... சென்ற தலைமுறைக்கும்



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

16, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
சென்னை- 600 063. தொலைபேசி : 2376129



ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, வசதியற்ற, திக்கற்ற 50 மாணவர்களும் 20 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்த்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியை செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

காலை சிற்றுண்டி (70 பேருக்கு)	ரூ.	500/-
மதிய உணவு (இனிப்புடன்)	ரூ.	1,000/-
இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	750/-
இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	300/-
ஒரு மாணவனுக்கு ஓரண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	6,000/-
குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	40,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

உங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/DD/MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி சர்வாத்மானந்தர்.

வருமான வரி விலக்கு (Section 80 G) உண்டு

ADCHOICE

இடைப்பட்ட நிலையில் உள்ள மாணவ மாணவிகளுக்கு இந்தக் குழப்பங்கள் நிறையவே உள்ளன... அதன் விளைவாக தங்கள் படிப்பிற்கும், தங்கள் தேர்ந்து எடுத்துக் கொண்ட தொழிலுக்கும் (அ) வேலைக்கும் சற்றும் பொருந்தாத கோர்ஸ் சேர்ந்து படித்து பணத்தையும், நேரத்தையும் வீண் செய்கிறார்கள்.

ப்ளஸ் டூவில் தாங்கள் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்ட குருப்பிற்கு ஏற்றவாறு கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் சேர்ந்து படித்து வந்தால் கிராஜுவேஷன் முடிப்பதற்கும், கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் முடிவதற்கும் சரியாக இருக்கும்... அதற்குத் தகுந்தவாறு வேலையும் தேடிக் கொள்ளலாம். அதை விட்டு, இளங்கலை முடித்த பிறகு, கம்ப்யூட்டர் சேர்ந்து படிக்கலாம் என்றால் வேலை வாய்ப்புகள் தள்ளிக் கொண்டே போகும்.

பிளஸ் டூ வில் எந்த குருப் எடுத்திருந்தாலும், அனைவருமே,

(Fundamental Course)

MS DOS, Wordstar, Lotus, dbase, Windows, MS Office-word-excel-power point-Access

இந்தக் கோர்ஸ் படித்து வைத்துக் கொண்டால் கம்ப்யூட்டரில் அடிப்படை அறிவு கிடைக்கும் (Fundamental knowledge)

+2 - Commerce மாணவர்கள் மேலே சொல்லப்பட்ட கோர்ஸில் Spread sheet Packages என்று சொல்லப்படுகின்ற Lotus மற்றும் Excel-ல் அதிக கவனம் செலுத்தி பயன் பெற வேண்டும்.

+2 - Biology மற்றும் pure Science படிப்பவர்கள் data base packages என்று சொல்லப்படுகின்ற DBASE மற்றும் Access-ல் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். இன்னும் சொல்லப் போனால் Fox BASE மற்றும் FOXPRO வில் program எழுதக் கூட கற்றுக் கொள்ளலாம்.

+2 Vocational மாணவர்கள் Wrodstar, Word perfect, MSword, DTP கோர்ஸ் சேர்ந்து படிக்கலாம். மிகுந்த ஆர்வம் இருந்தால் CAD சேர்ந்து பயனடையலாம். பிற்காலத்தில் சுய தொழில் புரிய பயன் தரும்.

+2 Computer மாணவர்கள் கண்டிப்பாக Programming languages படிக்க வேண்டும்.

C,

C++,

VC++

BASIC, Visual BASIC



நாம் தேங்காய், புதினா, கொத்த மல்லி, கறிவேப்பிலை இவைகளில் தான் துவையல் அரைப்போம். புடலங் காயில் உள்ளிருக்கும் பகுதி, பரங்கிக் காயின் உள்பகுதி, ஆரஞ்சுத் தோல் இவைகளை எண்ணெயில் வதக்கி வழக்கமாக துவையலுக்கு அரைக்கும் பொருட்களுடன் வைத்து அரையுங்கள் ருசியாக இருக்கும். ஆரஞ்சுத் தோல் துவையல் பித்தத்துக்கு மிகவும் நல்லது.

— என். ஜெயலட்சுமி

Power Builder, Java,

Oracle, developer 2000

இப்படிப்பட்ட கோர்ஸ் சேர்ந்து படித்தால் எதிர்காலத்தில் புரோக்ராமராக (programmer) அல்லது system Analyst ஆக பதவி வாய்ப்பு கிடைக்க வசதியாக இருக்கும். வயது வரம்பின்றி... வசதி பாகுபாடு இன்றி... மொழி வரம்பின்றி... அனைத்துப் பிரிவு மக்களும் மேலே சொல்லப்பட்ட FUNDAMENTAL COURSE சேர்ந்து படித்து வைத்துக் கொண்டால் அடிப்படை அறிவு கிடைக்கப் பெற்று, மேலும் தொடர்ந்து படிக்க விருப்பமிருந்தால் படிக்க கை கொடுக்கும். யார் யார் எந்தத் துறையில் உள்ளார்களோ, அத் துறைக்கு ஏற்றவாறு கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் சேர்ந்து படித்தால் இலக்கை இலகுவாக எட்டி விட முடியும்.

Commerce மாணவர்களுக்காகச் சொல்லப்பட்ட Spreadsheet packages, Biology மற்றும் Pure Science மாணவர்களுக்காகச் சொல்லப்பட்ட date base packages, Vocational மாணவர்களுக்காகச் சொல்லப்பட்ட கோர்ஸ், கம்ப்யூட்டர் மாணவர்களுக்காக சொல்லப்பட்ட கோர்ஸ் இவைகளினால் என்ன பயன்? எந்த வகையில் அவர்களுக்குப் பலனளிக்கும்....

(தொடரும்)

K.R.P. ECOFIN SERVICES LIMITED

கே.ஆர்.பி. இகோஃபின் சர்வீசஸ் லிமிடெட்

199, வடக்கு உஸ்மான் சாலை, ஜே.வி.எல். ஆர்கேட், இரண்டாவது மாடி,
சென்னை – 600 017. போன்: 8240120/121/122/568/318/320

பாரதத் தாயின் மலர்ப்பாதங்களில் சமர்ப்பிக்கின்றோம்! அறிமுகம்! எங்களது 'டபிள் யூயூ' தங்க நகை சேமிப்புத் திட்டம்!! பிளாட், நிலம், மனை, கார், டி.வி., பிரிட்ஜ், ஸ்கூட்டர் போன்றவை வாங்க பலர் நிதி உதவி தருகின்றனர். ஆனால், யாராவது உங்களுக்குத் தங்கம்/தங்க நகை வாங்க நிதி உதவி தருகிறார்களா?

ஆம்! நாங்கள் செய்கிறோம்! உலகிலேயே, இந்தியாவிலேயே, தமிழ்நாட்டிலே, சென்னையில் இந்த சேவையை முதன் முதலாக இதனை நாங்கள் செய்வதில் பெருமை கொள்கிறோம்!!

"டபிள் யூயூ" தங்க நகை சேமிப்புத் திட்டம்

நீங்கள் வாங்கும் தங்கம்/தங்க நகையின் விலை மதிப்பு	நீங்கள் தரும் முன் பணம் (50 சதவீதம்) அல்லது பழைய தங்கத்தின் மதிப்பு	வங்கிகள் மூலம் நாங்கள் தரும் உடனடி நிதியுதவி (50 சதவீதம்)	நீங்கள் வங்கிக்கு செலுத்தும் மாத தவணை(EMI)		
			12 மாதம் என்றால்	6 மாதம் என்றால்	3 மாதம் என்றால்
ரூ. 10,000/-	ரூ. 5,000/-	ரூ.5000/-	ரூ.500/-	ரூ. 950/-	ரூ. 1,800/-
ரூ. 20,000/-	ரூ. 10,000/-	ரூ. 10,000/-	ரூ. 1000/-	ரூ. 1900/-	ரூ. 3,800/-
ரூ. 25,000/-	ரூ. 12,500/-	ரூ. 12,500/-	ரூ. 1,250/-	ரூ. 2,375/-	ரூ. 4,500/-
ரூ. 50,000/-	ரூ. 25,000/-	ரூ. 25,000/-	ரூ. 2500/-	ரூ. 4,750/-	ரூ. 9,000/-
ரூ. 1,00,000/-	ரூ. 50,000/-	ரூ. 50,000/-	ரூ. 5,000/-	ரூ. 9,500/-	ரூ. 18,000/-
ரூ. 2,00,000/-	ரூ. 1,00,000/-	ரூ. 1,00,000/-	ரூ. 10,000/-	ரூ. 19,000/-	ரூ. 36,000/-
நீங்கள் வாங்கும் 10 தோலா (116.4 கிராம்) வங்கிகள் மூலம் இறக்குமதி செய்யப்பட்ட (.999) சுத்தமான கட்டித் தங்கம் ரூ. 48000/- (14.2.98 விலைப் படி தோராய மதிப்பு)					
	ரூ. 24,000/-	ரூ. 24,000/-	ரூ. 2,400/-	ரூ. 4,560/-	ரூ. 8,640/-

வாங்கிய தங்க நகையை, வங்கிகளில் சுலபத் தவணை செலுத்தி வங்கிகள் மூலம் டெலிவரி எடுக்கும் தங்க நகை சேமிப்பு திட்டம். 'டபிள் யூயூ' தங்க நகை சேமிப்புத் திட்டம்! நீங்கள் நினைப்பதை விட இரண்டு மடங்கு தங்க நகை வாங்க வழி செய்யும் திட்டம்!!

'டபிள் யூயூ' தங்க நகை சேமிப்பு திட்டத்தில் சேர என்ன செய்ய வேண்டும்?

1) எங்களிடமிருந்து 'டபிள் யூயூ' திட்டத்திற்கான உறுப்பினர் விண்ணப்ப படிவம் வாங்கவும், விதிமுறைகளை தெரிந்து கொள்ளவும். 2) படிவத்தை பூர்த்தி செய்து, நீங்கள் தரும் முன் பணம், 4 கலர் பாஸ்போர்ட் சைஸ் போட்டோ, நீங்கள் குடியிருக்கும், வசிக்கும் இடத்திற்கான அத்தாட்சி, வேண்டிய காசோலை கொண்டு வரவும். 3) முன்பணம் செலுத்திய உடன் உங்களுக்கு எங்களுடைய அடையாள அட்டை, கடன் நிதி உதவி கடிதம் தரப்படும். 4) இதனை நீங்கள் 'டபிள் யூயூ' அங்கீகாரம் பெற்ற, சிறந்த, பாரம்பரியம்மிக்க, கைராசியான, நம்பிக்கைக்குரிய தங்கநகைக் கடைகளில் காண்பித்து அவர்கள் மூலம் வேண்டிய தங்க நகையை வாங்குங்கள். அங்குள்ள எங்கள் ஊழியர்கள் உங்களுக்கு உதவி செய்வார்கள். 5) நாங்கள் நகைக் கடைக்கடைகாரர் மற்றும் உங்கள் சம்மதத்துடன் வாங்கிய தங்க நகையை வங்கிகளுக்கு கொடுத்து விடுவோம். 6) நீங்கள் வங்கிக்கு தவணைகளைச் செலுத்தி, வாங்கிய தங்க நகையை டெலிவரி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். 7) ஒவ்வொரு தங்க நகையும் 22 காரட் மாற்று இருக்கிறதா என்று வங்கியில் சோதிக்கப்படும். 8) எல்லா நகைக்கும் பில், உத்திரவாதம் உண்டு. 9) நீங்கள் தரும் முன் பணத்திற்கு பதிலாக பழைய தங்க நகைகளையும் மாற்றும் வசதி உண்டு.

முன்பணம் செலுத்தி உறுப்பினர்களை சேர்க்க எல்லா ஊர்களுக்கும் ஏஜெண்டுகள் தேவை

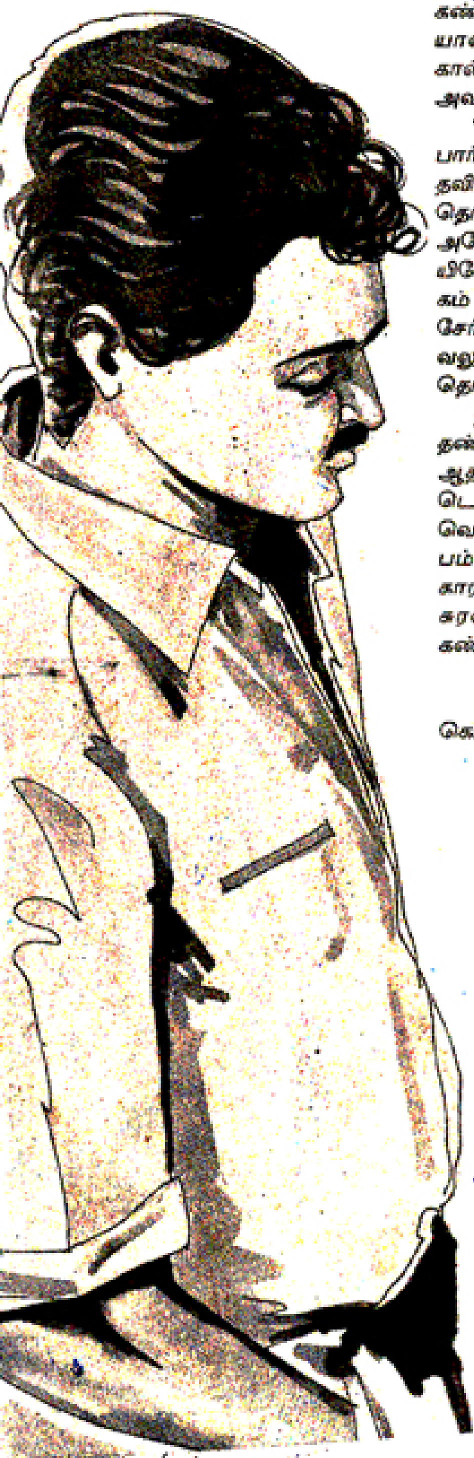
மேலும் விபரங்களுக்கு எங்களை அணுகவும்

தங்க நகை வாங்க நகை சீட்டு, ஏலச்சீட்டு, ரெகரிங் டெபாசிட்டுகள் சேருவது நல்லது! வாங்கிய தங்க நகையை தவணை செலுத்தி டெலிவரி எடுப்பது மகா புத்திசாலித்தனம்! இன்றைய தேவையை, இன்றைய விலைக்கே வாங்கித் தங்கம்/தங்க நகைத் தேவையை பூர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள். நாங்கள் அதற்கு வழி செய்கிறோம். இது ஒரு H.P. திட்டமோ அல்லது தங்க நகை சீட்டு திட்டமோ அல்ல.

'டபிள் யூயூ' அங்கீகாரம் பெற்ற தங்க நகை கடைகள்
1) T.B. ஜுவல்லரி, பாண்டிபஜார், சென்னை – 17
2) KFJ, லஸ் கார்னர், மைலாப்பூர், சென்னை – 4

ரொக்கம், பழைய நகை மாற்று, நகைச்சீட்டு, கிரெடிட் கார்டுகள் மூலம் தங்க நகை வாங்குவதை விட 'டபிள் யூயூ' திட்டம் சிறந்தது என்பதை உணர்வீர்கள்! இன்றே உறுப்பினர் ஆவீர்! இனிதாக இரண்டு மடங்கு தங்க நகைகளை வாங்குவீர்!!

ADSTART



இன்னும் மூன்று மணி நேரத்தில் ரயிலேற வேண்டும். திடீரென்று தந்தையின் கரம் தன் கரம் தொட்ட போது திரும்பிப் பார்த்து அதிர்ந்தான் ரிஷி. அப்பாவின் கண்களில் கண்ணீர். பெற்றவரின் தொடுகை மென்மை யான இதம் தருவது போக நிர்வாண மின் ஒயர்கள் கால்மீது விழுந்தாற் போன்ற கடும் அதிர்ச்சி. பதற்றத்துடன் அவர் கையைப் பிடித்துக் கொண்டான்.

"என்னப்பா இது...?" வேதனை மீதூர அவர் முகம் பார்த்தான். இட்டாய்ப் படர்ந்திருந்த துயர ரேகைகளை தவிர நோயின் பாதிப்பு அந்த முகத்தில் அணுவளவும் தெரியவில்லை. உத்தியோகத்திலிருந்தபோது தென்பட்ட அதே கம்பீரம். எதிரொளியின் உள்ளப் போக்கை பார்வை யிலேயே கணித்து விடும் கூரிய விழிகள். இன்னமும் சுருக் கம் காணாத நெற்றி. வளையாத வஜ்ரதேகம். அத்தனைக்கும் சேர்த்து திருஷ்டிபரிகாரமாய் இடது கையும் இடது காலும் வலுவிழுந்து அவரின் அப்போதைய மனநிலை போல் தொங்கிப் போய்...

இந்த வியாதி இவருக்கு வந்திருக்க வேண்டுமா? இத் தண்டனை இவருக்கு எதற்காக? அவர் இடதுகரத்தை ஆதரவுடன் வருடிக் கொடுக்க நீண்ட தன் கரத்தை சட் டென பின்னுக்கு இழுத்துக் கொண்டான். வேண்டாம்... வெளிப்படையாக அனுதாபம் காட்டுவது இவருக்கு துன் பம் தரலாம். ஏற்கெனவே ஒருவிதத் தாழ்வு மனப்பான்மை காரணமாய்த்தான் தான் வளர்த்த மகனென்றும் பாராமல் சுரணையிருக்கும் வலதுகையால் தன் கரம் தொட்டுக் கண்ணீர் வடிக்கிறார்.

"ரிஷி...?"

அந்த ஒற்றைச் சொல் ஓராயிரம் விஷயங்களைக் கொட்டியது.

"நாலு ஊருக்குத் தைரியம் சொல்லும் நீங்க இப்படி தளர்ந்து போகலாமாப்பா...'

"இல்லப்பா. மனம் தெளிவா தான் இருக்கு. புயலடித்து வேரோடு சாய இருந்த மரம்

ஆண் மனம்

சாந்தா தத்

போல் நிலை குலைய விருந்த இந்தக் குடும்பத்தைத் தோள் மேல் தாங்கிக் கொண்டவன் நீ. நீ மட்டும் இல்லன்னா நான் என்னடா செய்திருப்பேன்...'' குரல் இளகி சொற்கள் குழைந்தன. மீண்டும் கண்களில் கண்ணீர் துளிர்த்தது.

''புதுசா என்ன இருக்கு இதில்... என் கடமைதானேப்பா...''

''உன்னைவிட ஆறு வயது பெரியவனான அவனுக்கு இல்லையா ரிஷி நீ சொல்ற கடமை..? சொந்த நலம்தான் பெரிதென்று அவனைப் போல் நீயும் உதறிட்டுப் போயிருந்தா...''

''அவன் உதறிட்டுப் போகல. நீங்க தான் அவனை விரட்டியடிச்சீங்க.'' குரல் அதிராமல் சொன்னாலும் நிஷ்டூரியம் தெரிந்தது. சொல்லிவிட்டு சங்கடத்துடன் அவர் முகம் பார்த்தான் ரிஷி. இதற்குத்தான் அவன் வாயே திறப்பதில்லை. எவ்வளவு ஜாக்கிரதைப் பட்டாலும் தப்பித் தவறி ஏதோ ஒரு அசம்பாவித வார்த்தை தெளித்து ஏற்கெனவே சிதைந்து போயிருப்பவரை இன்னும் காயப்படுத்தி விடுமோ என்ற பயம்தான்.

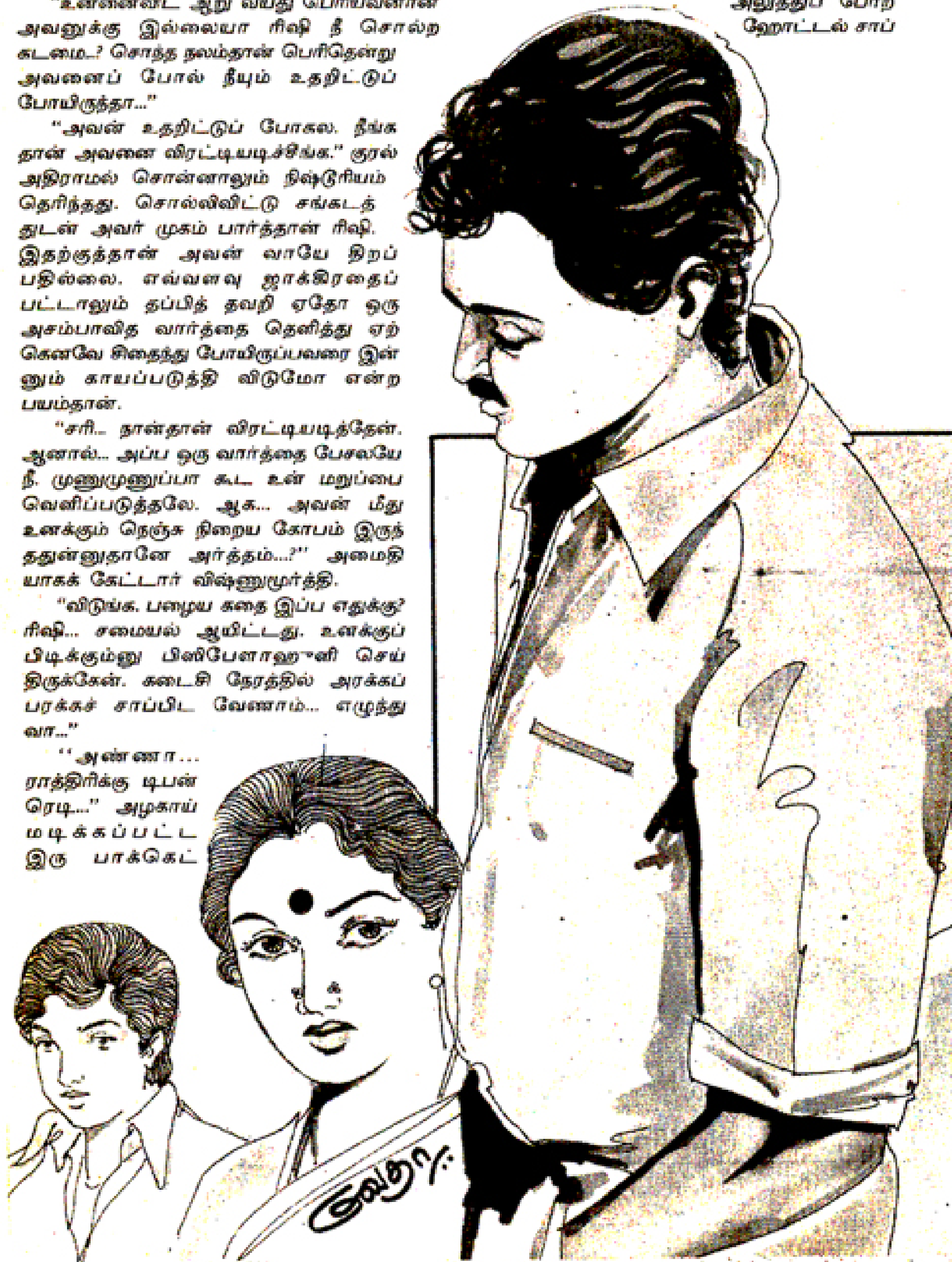
''சரி... நான்தான் விரட்டியடித்தேன். ஆனால்... அப்ப ஒரு வார்த்தை பேசலயே நீ. முணுமுணுப்பா கூட உன் மறுப்பை வெளிப்படுத்தலே. ஆக... அவன் மீது உனக்கும் நெஞ்சு நிறைய கோபம் இருந்ததுன்னுதானே அர்த்தம்...?'' அமைதியாகக் கேட்டார் விஷ்ணுமூர்த்தி.

''விடுங்க. பழைய கதை இப்ப எதுக்கு? ரிஷி... சமையல் ஆயிட்டது. உனக்குப் பிடிக்கும்னு பிஸிபேளாஹூ'ளி செய்திருக்கேன். கடைசி நேரத்தில் அரக்கப் பரக்கச் சாப்பிட வேணாம்... எழுந்து வா...''

''அண்ணா... ராத்திரிக்கு டிபன் ரெடி...'' அழகாய் மடிக்கப்பட்ட இரு பாக்கெட்டுகளையும் ஒரு டிபன்பாக்ஸையும் அவன் சூட்கேஸருகே வைத்தாள் ரஞ்சனி.

''டிபன்னு முழுச் சாப்பாட்டையே கொண்டு வச்சிருக்கியே ரஞ்சனி!''

''ஒண்ணுமில்லப்பா. வெறும் இட்லி, பூரி... கொஞ்சம் தயிர் சாதம். அவ்வளவுதான். அங்க உனக்கு வாய்க்கு ருசியா செய்து போட யார் இருக்கா? வரிசையா நாலு நாள் சாப்பிட்டா அலுத்துப் போற ஹோட்டல் சாப்



பாடுதானே..." எவ்வளவு தடுத்தும் பிடிவாத மாய் எட்டிப் பார்த்த கண்ணீரை வந்த வழி தள்ளினாள் அம்மா.

"நீயும் உட்காரேம்மா. அப்புறம் சரியா சாப்பிட மாட்டே..."

"சாப்பிடாம என்ன ரிஷி. பசி எதுக் காகவும் யாருக்காகவும் நிக்காதுப்பா. நீ நிம்மதியா சாப்பிடு. ராம்ஜி வரட்டும். நானும் அவனுமா சாப்பிடறோம்..." கணவரின் தம்ளர் காலியாக இருந்தது கண்டு நீர் ஊற்றி னாள்.

வேலை நிமித்தம் வீட்டை விட்டு வெகு தூரம் சென்றிருக்கும் மகன் லீவில் வந்திருந்து லீவு முடிந்து ஊருக்குக் கிளம்பும்போது சகஜமாய் ஏற்படும் பிரிவுத்துயர் மட்டு மல்லாது வேறொரு வருத்தமும் அவர்களுடைய ஒவ்வொரு சொல்லிலும் அசைவிலும் வெளிப்படுவதை ஒருவித சங்கோஜ உணர்வுடனே கவனித்து வந்தான் ரிஷி. யாரோ தெருவில் போகிறவன் இக் குடும்ப பாரத்தை தன் தலை மீது போட்டுக் கொண்டாற்போல் ஏன் இந்தத் தேவையற்ற பரிதவிப்பு இவர்களுக்கு? ஒரு குற்ற உணர்ச்சி கூடத் தெரிகிறது. பெற்றவர்களுக்குப் பிள்ளை செய்யும் தார்மீகக் கடமையை உலகில் நடக்காத அதிசயமாய்ப் பாவித்து இப்படி கனிந்து கசிந்து... நெக்குருகி அப்பாவானால் நன்றியின் வெளிப்பாடாக கண்ணீர் விடும் அளவுக்குக் கரைந்து போய்...

தனியார் கம்பெனியொன்றில் அவனுக்குக் கிடைப்பது மூவாயிரம் சொச்சம். ஒற்றை அறையை குடியிருப்பாக்கிக் கொண்டு அதற் கான வாடகை... மற்றும் தன் இதர தேவை களை கூடிய மட்டும் சுருக்கிக் கொண்டு மாதம் ஆயிரத்தைந்நூறு ரூபாய் வீட்டுக்கு அனுப்பி வந்தான். அப்பா வேலையிலிருந் தால் அவன் தன் செலவுகளை இவ்வளவு தூரம் குறைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டிய



நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டிருக்காது. வீட்டு பட்ஜெட்டிற்கு ஐந்நூறு அறுநூறு மிஞ்சினால் எண்ணூறு அனுப்பினால் எதேஷ்டம். அவர் வருமானமும் இந்த எண்ணூறுமாய் கலபமாய்ச் சமாளித்திருக்க முடியும்தான். இரண்டாண்டுகளுக்கு முன் ஓர் இளம் காலையில் திடீரென பக்கவாதம் தாக்கி விஷ்ணுமூர்த்தியின் இடப் பக்கச் செயல்பாடுகள் முற்றிலும் பாதிக்கப்பட... வேலையை விட வேண்டியதாயிற்று.

அலுவலகத்தினின்று கிடைத்த விடுப்பு நிதியை பாங்கில் போட்டு கிடைத்த வட்டிக்கும் அவருக்கு வந்து கொண்டிருந்த மாதச் சம்பளத்திற்குமிடையே பெரும் பள்ளம். பெயருக்குத்தான் பென்ஷன். வீட்டில் பற்றாக் குறை.

"போகட்டும் பாவம்னு முழுசா முடக்கலே பகவான். வலது கை நல்லாத்தானே இயங்கறது. பார்ட் டைம் போல் சின்னதா ஏதாவது செய்யறேனே... நானூறு ஐந்நூறு கிடைக்காதா... என்னால் ஓய்ந்து உட்கார முடியாது. ஐயோ பாவம்னு பரிதாபப்பட்டாவது யாராவது ஒரு சின்ன வேலை தர மாட்டார்களா... வருமானத்துக்கு வருமானம், ஒரு டைவர்ஷனும் இருக்கும்..."

"இந்த நிலைமையில் நீங்க வேலை செய்யறதா... நல்லாத்தான் இருக்கு நீங்க பேசறது. தடி தடியா ரெண்டு பிள்ளைங்க இருக்கறப்ப உங்க மனசில் இந்த எண்ணம் எப்படிப்பா வந்தது? இவனாவது வெளியூரில் இருக்கான்.



ப்ரைட் ரைஸ் மற்றும் வெஜிடபிள் பிரியாணி செய்யும்பொழுது, வேக வைத்த சோளம் சிறிது சேர்த்துச் செய்து பாருங்கள். பார்க்க முத்து முத்தாக அழகாக இருப்பதுடன், சாதம் சுவை கூடுதலாகவும் இருக்கும்.

— பாலசரஸ்வதி

தன்னையும் கவனித்துக் கொண்டு வீட்டுக்கும் அனுப்பணும்னா சிரமம்தான். நான் இங்கேயே இருப்பதால் அவ்வளவா செலவில்லே. என் சம்பளமும் பாங்க் வட்டியும் தாராளமா போதும். டைவர்ஷன் என்கிறீர்களா... உங்களுக்குத்தான் படிக்கறதுன்னா உயிராச்சே... நிறைய புக்ஸ் வாங்கித் தரேன். அதில்லாம ரேடியோ, டி.டி... அப்புறம் போரடிக்க இருக்கவே இருக்காங்க அம்மா. நான் சொல்றது சரிதானேம்மா...?'' சிரித்தபடி அன்று அபயக்கரம் நீட்டி தைரியம் சொன்ன ரகுபதி மூன்றாவது மாதம் ஒரு பெண்ணுடன் வந்தான். தொங்கத் தொங்க புதுத் தாலி... பயம்... பதற்றம்... மறைக்க முயன்றும் எட்டிப் பார்த்த சாதித்து விட்ட மகிழ்ச்சிக்கீறல்.

"அப்பா... இது மரியா. நாங்க ஒருத்தரையொருத்தர் மனப்பூர்வமா விரும்பறோம்... ரிஜிஸ்டர் மேரேஜ் செய்து கொண்டோம். நம்ம ஆசாரப்படி கோவிலில் சாமி முன்னால் தாலி கட்டினேன். எங்களை ஆசிர்வாதம் செய்வீங்களாப்பா...?" வார்த்தைகள் தங்கு தடையின்றி வந்தாலும் குரல் ஏகத்துக்கு பலவீனப் பட்டிருந்தது.

நில அதிர்வு ஏற்பட்டாற்போல் அனைவரும் நிலை குலைந்தனர். சீதாவின் விழிகளில் கணப்போதில் கண்ணீர்க்குளம். மிரட்சியுடன் அம்மாவின் தோள் பற்றினாள் ரஞ்சனி. தீபாவளிக்காக வந்திருந்த ரிஷி 'ஒரு தீபாவளிக்கு வீட்டில் இல்லையென்றால் குடி முழுகிப் போயிருக்குமா என்ன... பேசாமல் வராமலே இருந்திருக்கலாம்' என்று நினைத்து சங்கடத்துடன் நெளிந்தான். அப்பாவையும் அண்ணனையும் மாறி மாறிப் பார்த்தபடி நின்றிருந்த ராம்ஜி முகத்தில் புரியாத குழப்பம். தீர்ப்பு வினாடியில் நீதிபதி முகம் பார்க்கும் படபடப்புடன் ரகுபதி... மிரண்ட ஆட்டுக் குட்டியாய் அவனை ஒண்டி நின்ற அந்தப் பெண்... மொத்த உடம்புமே மரத்து விட்டாற்போல் சிறிதும் சலனமற்று காணப்பட்டவர் அப்பா ஒருத்தர்தான்.

"ராம்ஜி... சாமி அலமாரியில் அட்சதை இருக்கா பார்..."

ரகுபதி முகத்தில் சரேலென சந்தோஷம் பூத்தது. நான் சொன்னேன் இல்லே என்பது போல் பக்கத்திலிருந்தவளைப் பார்த்தான்.

ராம்ஜி நீட்டிய அட்சதைக் கிண்ணத்தை வாங்கிக் கொண்டார் விஷ்ணு மூர்த்தி.

"சொல்லணுமா சீதா... பக்கத்தில் வந்து நில்லேன்..."

அருகருகே நின்ற மூத்த ஜோடியின் முன் இளைய ஜோடி விழுந்து வணங்க...

"நல்லா இருங்க. வாழ்க்கை அமோகமா இருக்கணும்..." பாவனை இல்லாத மனத்தாங்



டபிள் பீன்ஸை உப்பு
சேர்த்து வேக வைத்து,
வெய்யிலில் காய வைத்து எடுத்து
வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த டபிள்
பீன்ஸை பஜ்ஜி மாவு, போண்டா மாவு
மற்றும் பகோடா மாவில் கலந்து
பகோடாவாக செய்யலாம். மாறுதலான
சுவையுடன் நன்றாக இருக்கும்.
இது என்ன பகோடா என கேட்டு
உங்களை மகிழ்விப்பார்கள்.
— மாலா

கல் இல்லாத இதயபூர்வமாய் வெளிப்பட்ட வாழ்த்தாகவே தெரிந்தது.

"அப்ப புறப்படுங்க. எங்க வீடு பார்த் திருக்கீங்க...!"

"அப்பா...!"

"ஆசீர்வாதம் கேட்டே. மறுக்காம கொடுத் தேன். மனப்பூர்வமாகவும்தான். இதோடு உனக்கும் எனக்கும் உறவு தீர்ந்து போச்சுன்னு டயலாக் எல்லாம் பேச மாட்டேன். உறவுங்கற உன்னதமான விஷயத்தை முறிக்கவோ பெருக் கவோ வார்த்தைகளை உபயோகப் படுத்து வதில் எனக்கு உடன்பாடில்லே. வீட்டிலுள்ள வர்களிடம் ஒரு வார்த்தை சொல்லாமல் கல்யாணத்தை முடிச்சிண்டு வந்தவனுக்கு இந்த வீட்டில் இருக்கவும் இடமில்லே..."

"என்னை நீங்க புரிஞ்சுக்கணும். கிறிஸ் துவப் பெண்ணை மருமகளா ஏத்துக்க சம்மதிப்பீங்களோ மாட்டீங்களோங்கற பயத்தில்..."

"கல்யாணம் முடிச்சுட்டு வந்து நின்னா இவர்களால் என்ன செய்து விட முடியும் என்ற நெஞ்சழுத்தம் இல்லே? டேய் ரகு... இப்ப உங்களை நான் ஏத்துக்க மறுக்கறது மதம் மீறிய கல்யாணம் என்பதால் இல்லடா. என்னிடம் உன் மனதைக் கோடி காட்டியிருந்தா கூடப் போதும். நானே முன்னின்று ஜாம் ஜாமென்று உங்க கல்யாணத்தை நடத்தி வச்சிருப்பேன். கல்யாணம்கறது ஒரு குடும்பத்தில் ரொம்பப் பெரிய கொண்டாட்டம் ரகு. வீட்டு மனிதர்கள் மட்டுமல்லாம சுவர் கதவு ஜன்னல் ஃபர்னிச்சர் படுக்கை விரிப்புன்னு வீட்டின் ஒவ்வொரு சென்டிமீட்டரும் தன்னைப் புதுப் பித்துக் கொண்டு எதிர்பார்க்கற சந்தோ ஷம்டா. அப்பேர்ப்பட்ட அதி முக்கியமான விஷயத்தில் எங்க அனுமதி ஆலோசனை எதுவும் வேண்டியிருக்கலே உனக்கு. எப்ப எங்களுக்கு முக்கியத்துவம் மரியாதை இல்லாமற் போயிற்றோ, நீங்க இங்க இருக்கறது அபத்தம்னு தோணறது..." நெற்றி வியர்வை கன்னத்தில் கோடிட ஆயாசத்துடன் பின் னுக்குச் சாய்ந்து கொண்டார் விஷ்ணுமூர்த்தி. கவலையுடன் அருகே வந்து புடவைத் தலைப்பால் அவர் முகத்தை ஒற்றினாள் சீதா.

"தண்ணி குடிக்கறீங்களா...?"

"ஏன் வீணாப் பயப்படறே சீதா... இப்ப எனக்கு ஒண்ணுமில்லே. உன் பிள்ளை உடனே வெளியேறா விட்டால் இனிமேல் என்ன ஆகுமோன்னுதான்..." இரைச்சலின்றி புயல் அடித்தது.

அப்பாவின் சுபாவம் நன்கு தெரிந்து வைத் திருந்த ரகுபதி இனி என்ன சொன்னாலும் எடுபடாது என்று புது மனைவியுடன் வெளி யேறிவிட்டான். அடுத்த மாதம் முதல் வாரத் தில் அவன் அனுப்பிய செக்கை நிர்த் தாட் சண்யமாய் திருப்பி விட்டார் விஷ்ணுமூர்த்தி. அவ்வளவு வீம்புள்ளவர் சுயமரியாதையைத் தன் கவசமாய்க் கொண்டவர் நெஞ்சு கனிந்து நெக்குருகி கண்ணீர் விட்டு நன்றியுணர்த்தத் தலைபட்டிருக்கிறாரென்றால் தன் உதவி அவருக்கு எவ்வளவு அத்தியாவசமாகப் பட்டிருக்க வேண்டும்...!

ரயிலேறியது முதல் அப்பாவின் முகமே நினைவில் சுற்றிச் சுற்றி வர... சிந்தனையும் அரைத் தூக்கமுமாய் இரவைக் கழித்து ஊர் திரும்பினான்.

வீட்டில் சில சில்லறை ரிப்பேர்கள் நடந்து கொண்டிருந்ததால் அறைச் சாவியை வீட்டுக் காரர்களிடம் கொடுத்துச் சென்றிருந்தான். சாவி பெற்றுக் கொள்வதற்காகச் சென்றபோது வீட்டுக்காரர் மகள் சுமித்ரா சாவியுடன் அவனுக்கு வந்திருந்த கடிதங்களையும் கொடுத் தாள். அறைக்கதவு திறந்து பத்து நாள் குப்பையைப் பெருக்கி விட்டு கடிதங்களுடன் உட்கார்ந்தான். வித்தியாசமான ஒரு வெள் ளைக்கவர்... தபால் முத்திரையின்றி... விலாசமின்றி...; வியப்புடன் பிரித்தான்.

'... ரிஷி... நேரிடையாக விஷயத்திற்கு வருகிறேன். அறிந்தோ அறியாமலோ என் மனம் உங்கள்பால் ஈர்க்கப்பட்டு விட்டது. வீட்டில் வரன் பார்த்துக் கொண்டிருக் கிறார்கள். உங்கள் மனம் அறியாமல் எப்படி என் விருப்பத்தை வெளியிடுவது? வீட்டிற் குள்ளேயே நல்ல வரன் இருப்பது அவர்கள்



கருஞ்சீரகத்தை காடி விட்டு அரைத்து தேமல் உள்ள இடங்களில் சில நாட்கள் போட்டு வந்தால் மறைந்து விடும்.

— மீனாட்சி சீனிவாசன்



சிந்தைக் கெட்டாமல் போனது ஆச்சரியம் தான். ஆனால் நீங்கள் வந்து கேட்டால் மறுக்க மாட்டார்கள் என்ற நம்பிக்கை. உங்களைக் குறித்து ஒரு நல்ல அபிப்பிராயம் அவர்களுக் குண்டு என அறிவேன். ஒரு பெண் முந்திக் கொண்டு தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள் வதை நீங்கள் எப்படி எதிர்கொள்வீர்களோ, தெரியாது. அவசியம் என்று வந்து விட்டால் பெண் என்ன ஆண் என்ன? இரு பாலரும் சம்பந்தப்பட்ட காதலில் ஆண்தான் முதலில் வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்று எந்தச் சட்டத்திலும் எழுதப்படவில்லைதானே...? உங் களுக்கு சம்மதம் எனில் தயவு செய்து தாமதிக் காமல் என் அப்பாவிடம் பேச வேண்டு கிறேன். உங்களிடமிருந்து எதிர்மறைவான பதில் வந்தாலும் ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் உண்டு. காதலித்து கைவிட்டால்தான் வஞ் சகம்... இது ஒரு விண்ணப்பம்போல்தானே...? படிவத்தை நிறைப்பதும் கிழிப்பதும் முழுக்க முழுக்க உங்கள் விருப்பத்தைப் பொறுத்த விஷயம்... – சுமித்ரா...'

ஒரு நிமிடம் ஆடிப் போனான் ரிஷி. விஷயம் இன்னதென்று கிரகிப்பதே சிரமமாக நம்ப முடியாததாக இருந்தது. மீண்டும் படித்தான்.

சுமித்ரா வேணுகோபாலனின் மூத்த மகள். பி.காம் முடித்து பாங்கில் வேலை பார்க்கிறாள் என்றளவில் மட்டுமே அவளைப் பற்றி அவனுக்குத் தெரியும். அந்த வீட்டுக்கு குடி வந்த இந்த ஒன்றரை வருடங்களில் ஏழெட்டு தடவைக்கு மேல் அவளுடன் பேசியதில்லை. தண்ணீர், போஸ்ட்மேன்... கரண்ட் பில் என்றளவில்தான் அதுவும். வாடகை கொடுக்க அல்லது வேறு வேலைகள் முன்னிட்டு அவர்கள் வீட்டுக்குப் போகும்போதெல்லாம் 'ஹலோ' என்பது போல் மெல்லிய கீற்றாக ஒரு புன்னகை விரியும் அவள் முகத்தில். அந்த சின்ன முறுவலில் இப்படியொரு விழைவு என்றும் உணர்ந்ததில்லை அவன். திடீரென்று இந்த திணுசில் ஒரு கடிதம்...? வியப்பாக இருந்தது. குழப்பமாக இருந்தது.

– அறிந்தோ அறியாமலோ என் மனம் உங்கள்பால் ஈர்க்கப்பட்டு விட்டது... – இலேசாய் ஒரு சிலிர்ப்பு உடலெங்கும் பரவியது. உள்ளத்தில் பரவசமொட்டு முளை விட்டது.

"'காதலை ஆண்தான் முதலில் வெளிப் படுத்த வேண்டும் என்று எந்தச் சட்டத்திலும் எழுதப்படவில்லைதானே...'

காதல்...! அந்தச் சொல்லே கிறக்கமாக இருப்பதாய் உணர்ந்தான். மந்திரம் போட்டாற் போல் இதயமெங்கும் இனிய சுவாசம் பரப்பிய வாறு சந்தோஷ மொட்டு மடல் விரித்தது. விரும்புவதைவிட விரும்பப் படுவது எவ்வளவு வசீகரமான விஷயம்! ஒரு பெண் வலிய வந்து தன் காதலை வெளிப்படுத்துவதென்பது எப் பேர்ப்பட்ட சுகானுபவம்? மெல்லிய தென் றலாய் நாடி நரம்புகளைத் தீண்டிய உவகை இப்போது சூறாவளி போல் விசுவரூபமெடுத்து இதயச் சுவர்களில் மோத... உணர்வுகளின் இடுக்குப் பிடியில் சிக்கி திணறிப் போனான்.

'சுமித்ரா...!' – இதழ் பிரியாது இரகசியமாய் உச்சரித்தபோது இதழ்கள் இனிமையில் கருண் டன. உலகின் வேறு எந்த அனுபவத்திற்குமே இத்தனை சுகம் இருக்காதோ என்று தோன் றியது. இந்த போதை தந்த உந்துதலால்தான் ரகுபதி அவ்வளவுதூரம் துணிந்து விட்டான் போலும்?

தன்னையுமறியாது அடுக்கடுக்காய்க் கிளம் பிய எண்ண ஓட்டங்களிடையே ரகுபதி என்ற பெயர் இடறிய கணம் சுரீரென்று முதுகில் யாரோ அறைந்தார் போன்ற அதிர்வு. அதன் சங்கிலித் தொடராய் அதுவரை மறந்து போயிருந்த அப்பாவின் முகம்... அந்தப் பரி தவிப்பு... வீட்டு நிலைமை... அத்தனையும் குதிரைப் பாய்ச்சலாய் நினைவுத் தளத்தில் வேகவேகமாய் ஓடிவர...

உள்ளம் குழப்பக் கூடானது. முன்னுக்குப் பின் முரணான எண்ணங்கள்... சுமித்ரா படித்த பெண். பண்பான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவள். குத்து விளக்குச் சுடர் போன்ற அமைதியான அழகு. நல்ல பெண். சம அந்தஸ்து. முக்கிய

மாக குலமத ஜாதி பேதம் குறுக்கிடவில்லை. ஆக எந்த விதத்திலும் ரகுபதிக்கு ஏற்பட்டதுபோல் வீட்டிலிருந்து எதிர்ப்பு எழாது என்பது சர்வ நிச்சயம்.

'மடையா... உன் பக்கத்திற்கு நியாயம் கிடைத்தாற் போன்ற திருப்தியா...? வேற்று மதம் என்பதாலா அப்பா அவர்களை ஏற்றுக் கொள்ள மறுத்தார்...?'

'சரி... நான் ரகுவைப் போல் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் கல்யாணம் செய்து கொள்ளப் போவதில்லையே...'

ஓ.கே... அப்பா சந்தோஷமாய் கல்யாணம் நடத்தி வைப்பார் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. ஆனால் ரஞ்சனி கல்யாணம்... ராம்ஜியின் படிப்பு இதெல்லாம் முடியும்வரை காத்திருக்க வேண்டியது தன் கடமை இல்லையா? தான் ஏதோ பெரிய தியாக புருஷன் போல் அப்பா எப்படியெல்லாம் நெகிழ்ந்து போனார்... தன் மீது எவ்வளவு நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறார்...!

அதனால் என்ன... அவர் நம்பிக்கையைக் குலைக்கும் விதத்தில் நடந்து கொண்டால் தானே பிரச்னை... சுமித்ரா நல்ல வேலையில் இருப்பதால் பொருளாதார ரீதியாக சிரமம் இருக்காது. பாரங்களைச் சுலபமாகச் சுமக்க முடியும்..

ஒருவேளை காலப் போக்கில் சுமித்ரா மனம் மாறி முணு முணுக்கத் தொடங்கினால்...? சரி... இதுதான் பிரச்னையென்றால் இதற்கு தீர்வும் சுலபமாகத்தான் தெரிகிறது. சுமித்ராவிடம் மனம் விட்டுப் பேசி கல்யாணத்திற்குப் பிறகு தன் குடும்பத்தின்பால் அவன் பொறுப்புகளை எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். தன்னம்பிக்கை மிகுந்தவள்... நிச்சயம் அனுசரித்துப் போகும் நல்லியல்பும் இருக்கும். ஆனால்...

பத்து நாட்கள் ஓய்வாக இருந்துவிட்டு வந்தாலே ஆபீஸுக்கு ஓடும் அவஸ்தை கூடாதென்று சனிக்கிழமை புறப்பட்டது நல்லதாய்ப் போயிற்று... அரக்கப் பரக்கக் கிளம்ப வேண்டிய அவசியம் இல்லாததால் விஸ்தாரமாய் யோசிக்க நிறைய நேரம் இருந்தது. ஆனால் ஏற்கனவே நெஞ்சு கொள்ளா பாரத்துடன் ஊர் திரும்பினான்... அவன் வருவதற்கென்றே காத்திருந்ததுபோல் ஒரு புதுக் கனமும் சேர்ந்து கொண்டு அழுத்தியதால் அந்த நீண்ட அவகாசம் ஒரு கோணத்திலிருந்து அவஸ்தையாகவும் இருந்தது. பொறுமை கொஞ்ச கொஞ்சமாக விடைபெற்றுக் கொள்ள... மனம் ஒரு நிலையில் நிற்காமல் தவித்தது.

ஊரிலிருந்து எப்போது வருவான் என்று எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்த துடிப்பு அவன் கடிதத்தைக் கொடுத்த அவசரத்தில் தெரிந்தது. ஆம் அல்லது இல்லை என்ற ஒற்றைச் சொல்



சில சமயம் சிப்ஸ் கட் செய்து எண்ணெயில் போட்டவுடன் பூரி போல உப்பி கரகரப்பு தன்மையை இழக்கும். சிப்ஸுக்கு பூரி பலகையில் இடும்போது மாவை ஆங்காங்கு (fork) முள் கரண்டியால் குத்தி விட பூரி போல் உப்பாது.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்

லுக்காகக் காத்திருக்கும் தவிப்பு புரிந்தது. கடிதம் படித்த கணம் முதற் கொண்டு குளித்து உடுத்தி சாப்பாட்டுக்காக அறையைப் பூட்டிக் கொண்டு கிளம்பும் இந்த நிமிடம் வரை நொடி விடாது சிந்தித்ததில் சுமித்ராவுக்கு சாதகமான பதில் மேகம் வழி விட்ட நிலவுபோல் பளிச்செனத் தெரிகிறது.

படியிறங்கியபோது அத்தனை நாட்களில் முதல் தடவையாக அவனுக்காக அலைந்தன விழிகள். ஆனால் அவன் கண்ணில் படாதது அப்படியொன்றும் ஏமாற்றமாகவும் இல்லை. தெருவில் இறங்கி நடந்தான்.

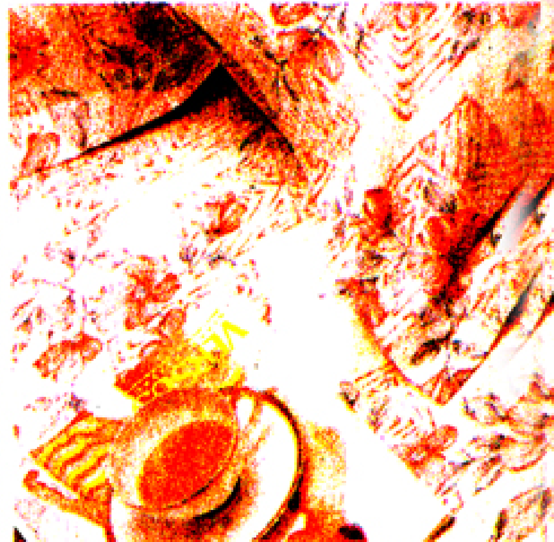
எதிர்காலம் குறித்து அவன் முன் நிர்ப்பந்தமாய் வைக்கப்பட்ட ஒரு கடினமான பரீட்சையில் கூட்டிக் கழித்து பெருக்கியும் வகுத்தும் கிடைத்த விடை மீது இன்னும் தெளிவில்லாத சந்தேக நிலைதான். எழுதி முடித்து இன்னும் நேரம் இருந்தால் மீண்டும் சரி பார்க்கும் மாணவன்போல் ஆரம்பத்திலிருந்து அலசியதில் முதலில் கிடைத்த விடை தப்பாக இருக்குமோ என்ற குழப்பம் வந்தது. மறுபடியும் கூட்டல் கழித்தல் பெருக்கல் வகுத்தல். அத்தனை குறியீடுகளிலும் அப்பா அம்மா தங்கை தம்பி ஆகியோர் நிழல் உருவங்களாய்த் தெரிய... இப்போது கிடைத்த விடை... கடமை.

மனக்குரங்கு பேயாட்டம் போட்டதில் நடப்பதே சிரமமாக இருந்தது. நீண்ட நேரமாய் மண்டையைக் குழப்பிக் கொண்டதால் தலை சுற்றுவதுபோல் இருந்தது. போதாக்குறைக்கு சமய சந்தர்ப்பம் தெரியாது பசி வேறு குரல்

அழகான பெட்ரூ

வீட்டை அலங்கரிக்க புதிய வழி மு





இனிமையான காலை நேரம்

ககம் அளிப்பது அதேசமயம் மலிவானது - வழங்குகிறோம் எங்களுடைய பாலியெஸ்ட்டர் காட்டன் கொண்ட பெட்-ஷீட்டுகள். அதாவது மிகச் சிறந்த அணிவரிசைகளான பாலிகாட் மற்றும் பாலிகேல் போன்ற பெட்-ஷீட்டுகள் உங்களுக்குக் கிடைக்கிறது. இவைகள் கசங்காது. மேலும் சுலபமாக துவைக்க முடியும். இதன் விசேஷம் என்னவென்றால், நீங்கள் உறங்கப் போவதற்கு முன் எப்படி இருந்ததோ, அப்படியே இருக்கும் உறங்கி ஏழுந்த பிறகும்.

சர்வதேச ஃபேஷன் (இன்டர்நேஷனல் ஃபேஷன்)

உலகத்தில் சர்வதேச (இன்டர் நேஷனல்) ஃபேஷனின் சகாப்தம் டந்து வருகிறது. இப்போது நீங்களும் உங்கள் பெட்ரூமை இன்டெர்நேஷல் ஃபேஷன் கொண்டு அலங்கரிக்க முடியும். அதாவது உங்கள் பெட் ரூமை, அமோகமான வண்ணங்கள் மற்றும் சைன்கள் உள்ள பெட்ஷீட்டுகளைக் கொண்டு அலங்கரியுங்கள். இதற்காக நாங்கள் உங்களுக்கு வழங்குகிறோம் உலகத்தரம் வாய்ந்த பெட்ஷீட்டுகள். இவை மேன்மையான கோம்ப்ட் காட்டனால் யாரிக்கப் பட்டது. இந்த **இன்ஃபினிடி** அணிவரிசையை உங்களுக்கு வழங்குவது பாம்பே டையிங். மற்றொரு மிகச் சிறந்த அணிவரிசை **ஸைஸட்டின் ஃபேன்ட்சி**. இது, சிறந்த காட்டன் மற்றும் ல்கி ஸாட்டின் ஃபினிஷ், இவைகளின் விசேஷ கலவையினால் யாரிக்கப்பட்டது. உலகில் இதை மிகவும் மேன்மையானதாகக் ருதப் படுகிறது. இப்போது .... உங்களுக்கு!

விண்டோஸ் - '98



திரைகள் உங்கள் பெட்ருமின் தோற்றத்தை, பிரமிக்கும் வகையில் மாற்றக் கூடும். அதனால் இதன் கலரை தேர்ந்தெடுப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஏனெனில் அவை பெட்கவர்களுக்கு அனுகூல மாக இருக்க வேண்டும். மிகையான வித்தியாசத்தைக் காட்ட வேண்டு மானால், ஒரே கலரில் மாறுபட்ட டிசைன் உள்ள திரைகளையும், விரிப்புகளையும் உபயோகித்தால், கான்ட்ராஸ்ட் மேலோங்கித் தெரியும். சரியான கலர்களை உபயோகித்தால், ஜியோமெட்ரிகல் டிசைன் கூட மிக அழகாகத் தெரியும். இவைகளை நினைவில் வைத்து கொண்டு வீட்டின் ஜன்னல்களுக்கு வேண்டிய திரைகளை தேர்ந்தெடுங்கள்.



பொன்மொழி

"நல்லவன் இவ்வாறு இருக்க வேண்டும், அவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்று ஆராய்ச்சி செய்தது போதும். இனி நீ நல்லவனாக இருக்கக் கொஞ்சம் முயற்சி செய்வாயாக."

— ஆத்ம சிந்தனை

— ஆர். லட்சுமி

கொடுத்தது. ராத்திரி ரயிலில் சாப்பிட்ட டிபனோடு சரி. ஊரிலிருந்து வந்திருக்கிறானே என்று ஒன்பது மணி சுமாருக்கு சுமித்ராவின் அம்மா அறைக்கே கொண்டு வந்து கொடுத்த டிபன் அப்போதிருந்த உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பில் தொடக் கூடப் பிடிக்காது மூடியது மூடியபடி கிடக்கிறது. காலையிலிருந்து காய்ந்து கொண்டிருந்த வயிறு சோர்வை அதிகமாக்கி நடையைத் தடைப்படுத்த...

அருகிலிருந்த பார்க்கில் நுழைந்து அங்கிருந்த பெஞ்சில் உட்கார்ந்தான். அத்தனை அயர்ச்சியிலும் மனப் போராட்டம் மட்டும் ஓய்ந்தபாடில்லை. சில அடிகள் தூரத்தில் நட்ட நடு வெய்யிலிலும் சிறுவர்கள் ஆடிக் கொண்டிருந்த 'ஸீஸா' போல் இரு தரப்பட்ட முடிவுகள் மேலுக்கும் கீழுக்கும் எகிறின.

என்ன ஆகிவிட்டது தனக்கு? இரு தலைக் கொள்ளி எறும்பாய் ஏன் இந்தத் தவிப்பு? எந்த முடிவுக்கும் வராமல் இன்னும் கொஞ்ச நேரம் இதே ரீதியில் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தால் நிச்சயம் புத்தி பேதலித்து விடும்... அதோ அந்த மரத்தடியில் உட்கார்ந்து தனக்குத் தானே பேசிக் கொண்டிருக்கும் அந்தப் பைத்தியம் போல். பாவம்... நன்றாக இருந்தவன் அதனால் இப்படி ஆனானோ?

நன்றாக இருந்தவன்...

சிந்தனைத் தடத்தில் ஒரு மின்கல் இடறியது. தானும் அன்று காலை வரை நன்றாக இருந்தவன்தான். நார்மலாக இருந்தவன்தான். திருமணம் குறித்த யோசனையே இல்லாதிருந்தவன் கன்னியொருத்தி காதல் என்றதும் மனம் கட்டவிழ்த்துக் கொள்ள வேண்டுமா...? இத்தனைக்கும் ஒரு தடவைக் கூட கவனம் அவள்பால் சென்றதில்லை. நெஞ்சோரத்தில் மெல்லிய சலனம்கூட ஏற்பட்டதில்லை. இரகசியமாகக் கூட அவளுக்காக ஏங்கியதில்லை. இப்படி இருக்கையில் திடீரென்று தன் விருப்பத்தை அவள் வெளியிட்டதும் அதை அங்கீகரிப்பதால் விளையக்கூடிய சாதக பாதகங்களை அலசத் தொடங்கியாகிவிட்டது. அமைதி யான குளம் கல்லெறி பட்டதுபோல் பெண் என்ற ஈர்ப்பால் சீண்டப்பட்ட தேன்கூடாய்க் கலைந்து போன மென் உணர்வுகள் அஸ்திரமாய்த் தன்னைச் சுற்றி விட்டன. விளைவாய் புராணகால மேனகா - விசுவாமித்திரர் அவஸ்தைக்கு தானும் ஆளாகி...

கல் தோன்றி மண் தோன்றிய காலத்திலிருந்து தொடரும் ஆதாம் ஏவாள் சகஜம் நான் இது என்று கொண்டாலும் ஆண்கள் வெளிப்படுத்தும் காதலை பெண்கள் சட்டென அங்கீகரித்து விடுவதில்லையே? அவர்களுக்கும் ஆழ்மனதில் அப்படியொரு விழைவு இருந்தால் மட்டுமே அது குறித்த அடுத்த கண நினைப்புகூட அவர்களுக்குச் சாத்தியமாகிறது. ஆனால் கோடி காட்டினால் போதும் என்று உடனே சலனப்பட்டு தன்னிலை இழந்து தவிக்கும் தன் இனத்தின் பலவீனம் நினைத்து வெட்கம் ஏற்பட... சர்ரென்று ரோஷம் கிளம்பியது.

இந்த பலவீனம் காரணமாய்த்தான் தெளிவான சிந்தனையின்றி திடீரென்று முளைத்த தேவையில்லாத குழப்பத்தில் சிக்கி தலை மயிரைப் பிய்த்துக் கொள்ளாக் குறையாக தறி கெட்டு ஓடிய எண்ணங்களுடன் போராடி...

தன்னிரக்கம் தோன்றிய வேகத்தில் நெஞ்சில் நெருஞ்சி முள்ளென உறுத்திக் கொண்டிருந்த சஞ்சலம் சட்டென இருந்த இடம் தெரியாது மறைந்து விட்டது. யுத்தபூமி அமைதித்தளமானது போன்ற நிர்மலமான மனநிலை.. பார்க்பெஞ்ச் கூட போதி மரமாக முடியுமா என்று சிரிப்பு வந்தது.

'...குடும்பச் சூழல் காரணமாய் இப்போதைக்கு கல்யாணம் செய்து கொள்வதாக இல்லை...' சுமித்ராவுக்கான பதில் அழுத்தமாய் மனதில் பதிந்தது.

இப்போது பசி பிரதானமாய்த் தெரிய ஓட்டலை நோக்கி வேகமாய் நடந்தான்.

"பிரச்சனைகள் தீர" - அதிர்ஷ்டக் கல் இலவசம்



* தமிழகத்தின் சரித்திர நாயகன் புரட்சித் தலைவர் எம்.ஜி.ஆர் கைரேகையை 1970லேயே ஆராய்ந்து 1977ல் ஆட்சியை பிடித்து 1987ல் மரணம் அடைவார் என்று துல்லியமாக கணித்து தமிழக பத்திரிகைகளால் பாராட்டப்பட்டவர்.
* லட்சுமி கடாச்சியம், தொழில் விருத்தி அடைய, கடன் தொல்லை நீங்க, உங்களுடைய ராசி எண், அதிர்ஷ்டக் கல், வியாபார ஸ்தாபனத்தில் உட்காரும் திசை, பீரோதிசை போன்றவற்றைஅறியலாம்.

✪ தொழில் தடை, வியாபாரத்தில் நஷ்டம், குழந்தை பாக்யமின்மை கணவன் மனைவி பிரிவு, திருமணம் தடைபடுதல், காரியத்தடை போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு வெற்றிகரமாக தீர்வு கண்டு வருகிறார்.

ஆதாரம்: தினகரன், தினமணி, தினபூமி, மெட்ராஸ் டைம்ஸ்

✪ வாஸ்து சாஸ்திரப்படி தங்கள் வீடுகளை அமைக்க அணுகுங்கள்.

தங்களது ராசிக்கும் ரேகைக்கும் எற்ற அதிர்ஷ்டக் கல் இலவசமாக கொடுக்கப்படும்.

⇒ எங்களது சிறப்பு அதிர்ஷ்டக் கல் உபயோகிப்பதன் மூலம் மனஸ்தாபம், எதிர்புகள் மறையும், மேலதிகாரிகளின் தயவு இதனால் உத்யோக உயர்வு, காதலில் வெற்றி, வியாபாரத்தில் வெற்றி, வழக்குகளில் வெற்றி ஏற்படும்.

தங்களது மகனுக்கு அல்லது மகளுக்கு எந்த ராசி, எந்த நட்சத்திரத்தில், எந்த பெயரில் வரன் அமையும் என்பதை உடனடியாக தெரிந்து கொள்ளலாம்.

⇒ உங்களுக்கும், கம்பெனிகளுக்கும், கடைகளுக்கும் மிகவும் ராசியான பெயர் அமைத்து கொடுக்கப்படும்.உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு கண்டிப்பாக கியாரண்டியாக தீர்வுகள் காணப்படும்.

ஜோதிட மேதை அ.கணேசேன்

19-A, முதல் தெரு, வாத்தியார் தோட்டம்,
ரங்கராஜபுரம், சென்னை - 600 024.

STD - 044 - PH : 595 2715 & 595 7371

FAX :+91 - 44 - 4819 115 E- MAIL : KANNASSAN@HOTMAIL.COM

தேவியின் சக்திகள் — 6



ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மி ஸர்வ ஸம்பத்துக்களுக்கும் அதிஷ்டாத்ரீ தேவதை. ஸ்ரீ என்ற வடமொழிச் சொல், சோபை, தருமம், அர்த்தம், காமம், சம்பத், புத்தி ஐஸ்வர்யம், ஒளி, கீர்த்தி, சித்தி இவற்றைக் குறிக்கும். 'ஸ்ரீ' என்பதற்கு இவளை அனைவரும் வந்தடைகின்றனர் என்றும் பொருள் உண்டு. 'ஸ்ரீ' என்ற சொல் மங்களத்தைக் குறிப்பிடுகின்றது. ஆகவே, இதை மகா கவிகள் தங்கள் காவியங்களில் முதல் ஸ்லோகத்தில் வைத்துத் துவக்குவர். பஞ்ச மகா காவியங்களில் ஒன்றான கிராதார்ஜுனீய மகாகாவ்யத்தில் "ஸ்ரீய: குருணாமதிபஸ்யபாலினீம்" என மங்கள ஸ்லோகத்தின் முன் சொல்லாய் அமைத்திருக்கின்றனர். நாம் ஸ்ரீமான், ஸ்ரீமத் என்ற சொற்களை மனிதர் தேவர் புராணங்கள் இதிஹாஸங்கள் முதலியவற்றின் முன் குறிப்பிடுகின்றோம்.

ஸ்ரீமகாலக்ஷ்மி வேதம் போற்றும் சிறந்த தெய்வம். இவளுடைய பெருமையை எல்லாம் ஸ்ரீஸூக்தம் முழுமையாய்ப் பேசுகின்றது. ஸ்ரீமகாலக்ஷ்மி பொன் நிறத்தினள். ஸ்வர்ணம், வெள்ளி இவற்றாலான மாலைகளை அணிந்திருப்பவள். சந்திரன் போன்று இருப்பவள். இவளுடைய திருவருளால் தான் பொன், பசுக்கள், குதிரைகள், பணியாட்கள் இவைகளை நிறையப் பெற முடியும். ரத, கஜ, துரகம் முதலியவற்றையும் (ஸாம்ராஜ்யத்திற்குத் தேவையானதும்) அளிப்பவள். மந்தஹாஸ முகமுடையவள். ஸ்வர்ண பிராகாரங்களைக் கொண்டது இவளது பவனம். வஸ்திரம், ஆபரணம், அழகு இவற்றால் மிகவும் பிரகாசிப்பவள். அனைத்தும் தன்னிடம் நிரம்பியிருப்பதால் திருப்தியுடையவள் பக்தர்களையும் திருப்திப்படுத்துபவள். தாமரை மலரில் அமர்ந்திருப்பவள். தேவர்களால் சேவிக்கத் தகுந்தவள். மிக்க உதார குணமுடையவள்.

இவள் "ஈம்" என்ற பீஜாக்ஷரத்தை உடையவள். இவள் பக்தர்கள் சரணடையத் தகுந்தவள். இவளை வழிபடுபவர்களை அதிகப்பசி, அதிக தாகம் என்ற அலக்ஷ்மி அடையமாட்டாள். தரித்திரத்தையும், குறையையும் இவள் அகற்றும் சக்தி படைத்தவள். மகாலக்ஷ்மி சூரியன் போன்றும் பிரகாசிப்பவள். இவளுடைய தவத்திற்காகவே வில்வ மரம் தோன்றியது. (இந்த வில்வசமித்து, பழம், இவற்றால் ஹோமம் செய்ய ஐஸ்வர்யம் ஏற்படும்.) இவளை உபாசனை செய்ய குபேரனும் அவன் கஜானா அதிபதியான மணிபத்ரனும், சிந்தாமணி ரத்னத்துடன் கீர்த்தி என்பவளும் பக்தனுடைய வீடு தேடி வந்தடைவர். இவள் வருவதற்கு வழியாகின்றது சுகந்தம். இவள் செழிப்பைத் தருபவள். கோமயத்தில் (பசு மூத்ரம்) வாசம் செய்பவள். ஸர்வ தேவதைகளுக்கும் இவளே ஈசுவரி. ஆசையை நிறை



வெற்றி, வாக்குக்கு சத்தியத்தை அருளி, ரூபமளித்து, உண்ணும் பொருள்களுக்கு ருசியையும் அளிப்பவள். மகாலக்ஷ்மியின் திருக்குமாரர் கர்தமர் சிக்லீதர் என்பவரும் இவள் அன்புக் குமாரரே. இவள் கையில் பிரம்பு வைத்திருப்பாள். செங்கோல் செலுத்தும் ராஜலக்ஷ்மி இவள். இந்தப் பெருமைகளையெல்லாம் பெற்ற ஸ்ரீமகாலக்ஷ்மி நம்மைவிட்டு அகலாதிருக்க வேண்டும் எனப் பிரார்த்திக்கப்படுகின்றாள். இந்த ஸ்ரீஸூக்தத்தை தினமும் ஜபம் செய்ய லக்ஷ்மியின் பேரருள் பூர்ணமாய் கிடைக்கும்.

அனசூயாதேவியின் தவத்தால் அத்ரியின் குமாரராய் பிறந்தவர் துர்வாஸ மகரிஷி. இவரை பரமேச்வரரின் அவதாரமென்றும், இவர் சாபம் செய்ய இவருக்கு தவம் விருத்தியாகுமென்றும் புராணங்கள் கூறுகின்றன. இவரை சாக்தர்கள் குரோத பட்டாரகர் என்று அழைப்பர். இவர் பராசக்தியை வழிபட்டு வாடாமலர் மாலையை பிரசாதமாக பெற்று வரும் வழியில் இந்திரன், தேவர் புடை சூழ பவனி வருவதைக் கண்டு மகிழ்ந்தார். இந்திரனுக்கு தேவி பிரசாதம் கிடைக்கட்டும் என விரும்பி அந்த மாலையை அவனிடம் நீட்டினார். ஐராவதத்தின் மீதமர்ந்து பவனிவரும் இந்திரன் கர்வம் கொண்டவனாய், யானையிலின்று இறங்கி வணங்கி அம்மாலையைப் பெறாமல் அங்குசத்தை நீட்டி அதனைக் கொண்டு அம்மாலையை ஏந்தி தானும் சிரத்தில் தரித்துக் கொள்ளாமல், யானையின் மத்தகத்தின் மீது வைத்தான். யானை அதைத் துதிக்கையால், இழுத்துத் தள்ளியது. இதனால், கடுங்கோபமுற்ற துர்வாசர், "இந்த ராஜ்ஸ்ரீ உன்னைவிட்டு அகலட்டும்" எனச் சாபம் கொடுத்தார்.

பயந்த இந்திரன் துர்வாசர் காலில் விழுந்து வணங்கி, அருள் புரியுமாறு வேண்ட, பகவான் மகாவிஷ்ணுவின் திருவருளால் மீண்டும் உனக்கு மகாலக்ஷ்மியின் அருள் கிடைக்கும் எனக் கூறிச் சென்று விட்டார். அதனால் அவர் சாபப்படி பலி முதலிய அசுரர் இந்திரனை வெற்றி கொண்டு, ஸ்வர்கஸ்ரீயை கைப் பற்றிக் கொண்டனர். தேவர் பல்லாண்டு தவியுற்று பெருந்துன்

மகாலக்ஷ்மி ஷோடசலக்ஷ்மி

பம் எய்தினர். தேவர்களை விட்டு, லக்ஷ்மி சென்று விட்டாள். அதனால் அவர்களை வறுமை பிடித்துக் கொண்டது. பசி தாகத்தால் மூர்ச்சையடைந்தனர் தேவர்கள். மேகங்கள் சரியாக மழை பொழியவில்லை. மரங்களும் புஷ்பமும் பழமும் அற்று காய்ந்து கிடந்தன. தேவர்களுக்கு யக்ஞபாகமும் கிடைக்காது பிரம்மாவை சரணடைந்தனர். பிரம்மா,

"துர்வாசர் சாபத்தால் லக்ஷ்மி மறைந்து விட்டாள். ஆகவே நாம் அனைவரும் பாற்கடலில் பள்ளி கொண்டுள்ள பகவான் மகா விஷ்ணுவை பூஜிப்போம். அவர் மனம் திருப்திப்பட்டால் நமக்கு லக்ஷ்மிகடாக்ஷம் கிடைக்கும்" எனக் கூறி தேவர்களுடன் பாற்கடலுக்கு சென்றார். புருஷஸூக்தத்தாலும், அஷ்டாக்ஷரமந்த்ர ஜபத்தாலும் பகவானைத் துதித்தனர் தேவர்கள்! மகாவிஷ்ணுவும் மனமிரங்கி தேவரும் அசுரரும் "அம்ருத மதனம்" செய்யுங்கள் விரும்பியன பெறுவீர் என்று அருளினார்.

பல ஒளஷதிகளை கடலில் போட்டு மந்தார மலையை மத்தாக்கி, வாசுகியை கடையும் கயிறாக்கிக் கடலைக் கடைந்தனர் தேவர்களும் அசுரர்களும். பகவான் மகாவிஷ்ணு கூர்மாவதாரம் எடுத்து மந்தாரமலை கடலில் மூழ்காமலிருக்க தானும் இதில் கலந்து கொண்டார். அப்போது ஆலாஹால விஷம் தோன்றியது. தேவர்களுக்கு அபயமளித்து அவ்விஷத்தை பரமேச்வரர் உண்டார். லக்ஷ்மி உதயமாக வேண்டும் என்பதற்காக தேவர்களும் மகரிஷிகளும் பட்டினியாயிருந்து ஏகாதசி திதியில் ஸ்ரீமந்த்ரம், ஸஹஸ்ரநாமம் ஜபித்தனர். முதலில் வாருணீ தேவி, அப்ஸரஸ்கள், ஐராவதம், உச்சை சிரவஸ் குதிரை, தன்வந்த்ரி, பாரிஜாதம், காமதேனு இவையெல்லாம் உதயமாயின. பின் துவாதசி விடியற்காலையில் சூர்யோதையத்தில் மகாலக்ஷ்மி உதயமானாள். மங்கள ரூபிணியாய் ஸர்வேச்வரியாய், தங்கத் தாமரையில் வீற்று, ஸர்வ லக்ஷணங்களும் நிறைந்தவளாய் நீண்ட நயனங்கள் கொண்டவளாய், "வரூபாத்ரம், மாதுளம் பழம் இரண்டு ஸ்வர்ணத் தாமரை மலர்கள்" இவற்றை நான்கு கர கமலங்களில் தாங்கியவளாக, வாடாத தாமரை மலர் மாலையை மார்பில் அணிந்தவளாக, அனைத்து உலகங்களுக்கும் நன்மை செய்பவளாக ஸ்ரீமகாலக்ஷ்மி அங்கு அவதரித்தாள். இம்மகாலக்ஷ்மியைக் கண்டு தேவர்கள் மகிழ்ந்து படஹ வாத்தியம் முழங்கினர். வன தேவதைகள் புஷ்பமாரி பொழிந்தனர். வெள்ளி மலை போல் தோன்றும் நான்கு யானைகள் துதிக்கைகளில் அம்ருதம் நிறைந்த ரத்தின கலசங்கள் ஏந்தி, அவளுக்கு அபிஷேகம் செய்தன.

மகாலக்ஷ்மியின் வடிவங்களான அஷ்டலக்ஷ்மிகள் பற்றி அனைவருக்கும் தெரியும். ஆனால் பதினாறு லக்ஷ்மிகள் இருப்பது நிறைய பேருக்குத் தெரியாது. ஷோடச மகாலக்ஷ்மி என்ற பதினாறு லக்ஷ்மிகளை பலருக்குத் தெரியப்படுத்தியவர் பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளேயாவார்கள். "பதினாறும் பெற்றுப் பெருவாழ்வு வாழ்வாயாக" என பெரியவர்கள் வாழ்த்துவார்கள். பதினாறு செல்வங்களே பதினாறு லக்ஷ்மிகள் ஆவார்கள். ஸௌந்தர்ய லக்ஷ்மி, ஸௌபாக்ய லக்ஷ்மி, கீர்த்தி லக்ஷ்மி, வீரலக்ஷ்மி, விஜயலக்ஷ்மி, சந்தான லக்ஷ்மி, வித்யாலக்ஷ்மி, மேதாலக்ஷ்மி, துஷ்டி லக்ஷ்மி, புஷ்டி லக்ஷ்மி, ஞான லக்ஷ்மி, சக்தி லக்ஷ்மி, சாந்தி லக்ஷ்மி, சாம்ராஜ்ய லக்ஷ்மி, ஆரோக்கிய லக்ஷ்மி, இந்த பதினைந்து லக்ஷ்மிகளோடு மோக்ஷ லக்ஷ்மியான மகாலக்ஷ்மி - ஆக பதினாறு லக்ஷ்மிகளை பூஜை செய்வது, ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளின் வழக்கமாகும். இந்த ஷோடச மகாலக்ஷ்மி பூஜையை பாரத தேசத்தில் பல இடங்களில் நடத்தியுள்ளார்கள்.

அதெப்படி பதினாறு லக்ஷ்மிகள் என்ற கேள்வி எழலாம். பராசக்தி, ராஜராஜேஸ்வரியின் பதினாறு கலைகள், அதாவது பதினைந்து திதி நித்யாதேவியர்கள். சந்திரனுடைய வளர்பிறை காலத்தில் அமாவாசை மறு நாளிலிருந்து பிரதமை திதி முதல் பௌர்ணமி திதி வரையிலான கலைகளே இந்த நித்யா தேவிகள். இந்த நித்யா தேவிகளே பதினாறு லக்ஷ்மிகள். இந்த



பாசிப் பருப்பை லேசாக வறுத்து நைசாக மிக்ஸியில் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால் அல்வா, கேசரி இதர இனிப்புகள், பாயசங்கள் தயாரிக்கும் பொழுது இந்தப் பொடியை இரண்டு ஸ்பூன் எடுத்துக் கொஞ்சம் நெய்யில் பொரித்துப் பதார்த்தங்களுடன் சேர்த்தால் மணமும் சுவையும் கூடுதலாக இருக்கும்.

— வசந்தி

பதினாறு லக்ஷ்மிகளை ஆவாஹனம் செய்து நடத்தப்படும் பூஜையே ஸ்ரீ ஷோடச மகா லக்ஷ்மி பூஜை. அலங்காரமும், வாசனை திரவ்ய மும் இப்பூஜைக்கு முக்கியம்.

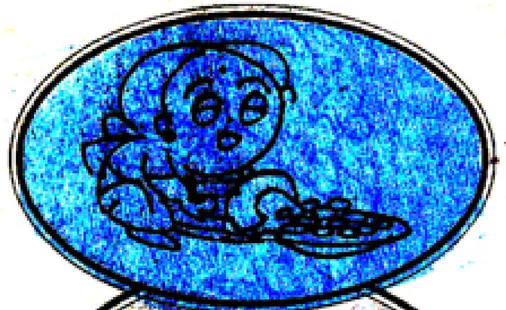
முக்கோண வடிவில் மாக்கோலமிட்டு வாழை இலை பரப்பி, வரிசைக்கு ஐந்தாக மூன்று பக்கத்தில் பதினைந்து விளக்குகள் வைத்து நெய் விட்டு, விளக்கேற்றி புஷ்பம் வஸ்திரத்தால் அலங்காரம் செய்து நடுவில் மகா லக்ஷ்மியாக ராஜராஜேஸ்வரியை ஸ்ரீசக்கரத்தி லும் விளக்கிலும் ஆவாஹனம் செய்து பூஜை யைத் தொடங்குவார்கள்.

பதினாறு லக்ஷ்மிகளுக்கும் பதினாறு வித நைவேத்யம், பதினாறு வித பழங்கள், பதினாறு வித தாம்பூலம், பதினாறு மஞ்சள் சரடு, பதி னாறு ஒன்பது கஜப்புடவை, பதினாறு தாம் பாளத்தில் வைத்து உபசாரம் செய்வார்கள். ஸ்ரீ சூக்தத்திலுள்ள ஒவ்வொரு 'ரிக்' ஸ்லோகம் சொல்லி ஆவாஹனம் செய்து, பூஜை செய் வதைப் பார்க்கும் போது அற்புதமாக இருக்கும். பாதாம் அல்வாவும், சர்க்கரைப் பொங்கலும், வடையும் குங்குமப்பூ, கலந்த பாலும் மகாலக்ஷ் மிக்கு நைவேத்யம் செய்வார்கள்.

லக்ஷ்மி பூஜை செய்தால் நம் லட்சியம் நிறைவேறும். ஐஸ்வர்யத்தை மட்டும் அருள்ப வளல்ல மகாலக்ஷ்மி. தைர்யத்தைத் தருபவள். மேதாவிலாஸத்தைத் தருபவள். பலத்தைத் தருபவள். சாம்ராஜ்ய பதவியைத் தருபவள். எளியவர் முதல் பெரிய பிரமுகர்கள், தனவந் தர்கள் யாவரும் ஸ்ரீஸ்வாமிகள் செய்த இப் பூஜையின் மூலம் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்றால் மிகையாகாது.

வியாபாரத்தில் பெருத்த நஷ்டமடைந்த ஒரு வருக்காக ஷோடச மகாலக்ஷ்மி பூஜையைச் செய்து லக்ஷ்மி குபேர பூஜையையும் சேர்த்துச் செய்து, பிரசாதத்தை வியாபார ஸ்தலத்தில் வைக்கும்படி கூறினார் ஸ்வாமிகள். நான்கே மாதத்தில் வியாபாரம் பெருகியது. நஷ்டம் ஈடு செய்யப்பட்டது. மகாலக்ஷ்மி கிருபா கடாக்ஷத் தால் இன்றும் சௌகர்யமாயிருக்கிறார் அவர். சென்னை கங்கை நகர் ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிர மத்தில் அஷ்டமி தினங்களில் ஷோடச மகா லக்ஷ்மி பூஜை ஸ்ரீ ஸ்வாமிகள் நடத்தி வரு கிறார்கள். மகாலக்ஷ்மியின் மறுவடிவமே கோமாதா. இந்த கோமாதாவின் பூஜையும் மிகவும் பவித்ரமானது.

- ஜகன்மாதாவான புவனேஸ்வரி கோமாதா வடிவில் இருக்கிறாள். "கோ" என்ற சொல் சத்தியம், வாக்கு, ஜலம், சுவர்க்கம், ஒளி, சந்திரன், அக்கினி என்ற பல பொருள்களைக் கொண்டது. கோ - பசுவைக் குறிப்பது. பசு வினத்திற்குத் தாய் காமதேனு. இதன் வடிவில் விளங்குபவள் புவனேஸ்வரி. கோமாதாவைப்



வெண்டைக்காய் பொரியல் சாதாரணமாக உப்பு, காரம் சேர்த்துப் பண்ணும் போது, ஒரு ஸ்பூன் ஓமம், இரண்டு ஸ்பூன் துருவி அலம்பிய இஞ்சியையும் சேர்த்து வதக்கினால் நல்ல மணமாக இருக்கும்.

— டி. விஜயலட்சுமி

பூஜிப்பதால் வலுப்பபெற்றதும், உலகை ஆட்டிப் படைக்கிற கிரகமுமான "சனிபக வான்" அனுகிரஹத்தைப் பெறலாம். ஜாதகத் தில் சனீஸ்வரரின் கொடிய பார்வையின் காரணமாயும், சனி மகாதசை மற்றும் ஏழரைச் சனி, அஷ்டமச்சனி - இதனால் ஏற்படும் அசுப பலன்கள், இன்னல்கள் இவற்றிலிருந்து விடு படலாம். அசுப பலன்களைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

பசுவின் உடம்பில் சகல தேவர்களும் நிறைந்து இருக்கிறார்கள் என்பது அனைவருக் கும் தெரிந்து இருந்தாலும் அதைப் போற்றி வழிபடுபவர்கள் சிரத்தையாக வழிபட்டால், அதிக பலன்களை அடைவது திண்ணமாகும். ஸகல புண்ணிய தீர்த்தங்களும், அஷ்டதிக் பாலர்களும், முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களும், பூமி மற்றும் நீளா தேவிகளும், நான்கு வேதங் களும், உபநிஷத்துக்களும், சகல சூக்தங்களும், ஐஸ்வர்யத்தை அளிக்கும் மகாலக்ஷ்மி தேவியும், தர்ம தேவதையான பசுவின் திருமேனியில் உறைவதன் காரணம் சாக்ஷாத் ஜகன்மாதாவின் சக்தியம்சமாய் 'பசு' இருப்பதினால்தான்.

அந்த அடிப்படையில்தான், சென்னை அம்பத்தூர் கங்கை நகரில் ஸ்ரீயோகமாயா பீட மென்கிற, ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமத்தில், ஜகன் மாதா புவனேஸ்வரியை சக்திமிக்கதும், வேண்டுபவர்களுக்கு வேண்டும் வரமளிக்கும், கண்கண்ட தெய்வமாய்ப் பிரதிஷ்டை செய் தும், பசுக்களுக்கு கோசாலை அமைத்தும், தின மும் அர்ச்சனை, ஆராதனை வழிபாடு நடத்தி



உருளைக்கிழங்கு, கத்தரிக்காய், கேரட் – இவைகளைக் கொண்டு பஜ்ஜி செய்யும் பொழுது முதலில் இவைகளை பஜ்ஜிக்காக வெட்டிக் கொண்டு உப்புக்கலந்த நீரில் அரை வேக்காடு வேகவைத்துக் கொள்ள வும். பிறகு அதை பஜ்ஜிமாவில் தோய்த்துப் போடவும். பஜ்ஜி நன்றாக இருப்பதுடன் உள்ளே இருக்கும் காயும் ருசியாக இருக் கும்.

— கமலா பொன்னுசாமி

யும் வருகிறார்கள்.

அன்னதானம் என்பது தியாகத்தின் அடிப் படையில் அமைந்தது. எந்த ஒரு கர்மாவும் அன்னதானம் இல்லாமல் நிறைவு அடைவ தில்லை. அன்னம் படைப்பதாலேயே ஜபம், யாகம் செய்த பலன் கிட்டுகிறது. அன்னம் - மந்திர லோபம், யாகத்தில் ஏற்பட்ட குறை யைப் போக்குகிறது. மறைந்த முன்னோர்களின் ஆசியை பெறச் செய்கிறது. வாழையடி வாழை யென வம்சத்தை வாழ வைக்கிறது. பித்ருக் களின் தோஷத்தைப் போக்குகிறது. பித்ருக் களின் வாழ்த்தை வழங்கச் செய்கிறது. நமது வம்சம் வாழ பித்ருக்களின் ஆசி தேவை. மறைந்த முன்னோர்களுக்கு அன்னம் வழங்கு வதே உயர்ந்த வழிபாடு. அவர்களை திருப்தி செய்ய அன்னதானம் சிறந்த மார்க்கம்.

இப்போது, அன்னதானம் செய்ய முடிய வில்லை. முறையாகச் செய்வது அதை விடக் கடினமானது. ஆனால் கர்மாவும், கடமையும் இந்த வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது. கர்மா சரியாகச் செய்யாததால் கர்மாவை செய்யாத தோஷமும், அதனால் வருகிற விளைப் பயன் களும் நம்மைத் தாக்குகின்றன. அதையெல்லாம் அன்னதானம் நிவர்த்தி செய்துவிடும். கர்ம தோஷத்தையும் போக்கிவிடும். மறைந்த முன் னோர்களின் வழிபாடு - என்பது உயர்ந்த உத்தமமான கர்மாவாகும். அதைச் செய்யாது போனால், பித்ருதோஷம் போன்றவை குழந்தை களின் நலன், ஆரோக்கியம் போன்ற வளர்ச்சி யில் பாதிப்பைத் தருகிறது. இதை விவரம் அறிந்த சான்றோர்களே அறிவார்கள்.

பித்ருக்களின், மறைந்த முன்னோர்களின் திதி, திவசம் போன்ற வழிபாட்டை இப்போ துள்ள காலச் சூழ்நிலையில் பலரும் செய்ய முடியாமல் போகிறது. பின் இதன் தத்துவம் அறிந்து செய்யமுடியாமல் ஆகிறதே என வருத் தப்பட்டு, வருந்தவும், நேரிடுகிறது. வெளி நாட்டில் இருப்பவர்கள் அநேகம்பேர் இம் மாதிரி வருத்தப்படுகிறார்கள். இந்தியாவில் இருப்பவர்களும், இவ்வழிபாட்டு, தத்துவம், மகிமையை உணராமல், பின் காலம் கடந்து, அதனை உணர்ந்து இவ்வழிபாட்டை மீண்டும் தொடர்ந்து செய்து அதன் பலனை அடைய விரும்புகிறார்கள். அப்பேர்ப்பட்ட மெய்யன் பர்களுக்குச் சரியான மார்க்கமாக, அன்ன தானம் என்கிற சிறந்த தெய்வீக வழிபாட்டுக் கட்டளையை ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் ஸ்ரீஸ்வாமிகள் வகைப்படுத்தியுள்ளார்கள். மெய் யன்பர்களுக்கும், பக்தர்களுக்கு மட்டுமல்லாது பசுக்களுக்கும் சேர்த்துதான் இந்த அன்னதான ஏற்பாடு.

பசுக்களுக்கு உணவளிப்பதின் மூலம் பித்ரு தோஷம் அகன்று, அவர்களின் மேலான ஆசியை வழங்கச் செய்கிறது. அதனால் பக்தர் கள், மறைந்த முன்னோர்களின் நினைவு நாளன்று இந்த அன்னதான கட்டளை என்ற ஏற்பாட்டை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதாவது அந்த குறிப்பிட்ட மறைந்த முன் னோர்களின் நினைவு நாளைப் போற்றுகிற தினத்தில் ரூபாய் இரண்டாயிரத்தை ஒருமுறை வைப்பு நிதியாக செலுத்தி, அதிலிருந்து வரும் வட்டியில் அன்னதானம் செய்யலாம். இதே போல் பக்தர்களின் பிறந்ததினம், விவாஹ தினம் போன்ற சிறப்பு நாட்களிலும் இந்த அன்னதானத்தைச் செய்து கொள்ளலாம். இந்த ஏற்பாட்டைத் தொடர்ந்து ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமம் செய்து வரும். "ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி மந்த்ரம்" என்ற பெயருக்கு மேற்சொன்ன தொகையை டிடி. ஆக 23, அனுமந்தராயன் கோயில் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5 என்ற விலாஸத்திற்கு அனுப்பி பயன்பெற லாம். கோமாதாவை பூஜிப்பது, பசு பரிபா லனம் செய்வது உயர்ந்த ஆராதனை. ஜகன் மாதாவை பூஜித்த பலனும் ஏற்படுகிறது. அதனால்தான் மகர சங்கராந்தி தினத்தில் பிரத்யக்ஷ கடவுளான சூரியனையும், தர்ம தேவதையான பசுவையும் பூஜிக்கிறோம். ஜகன் மாதா புவனேஸ்வரியையும், கோமாதாவையும் ஒருங்கே நித்தமும் ஆராதனை செய்து வருகிற ஸ்ரீஸ்வாமிகளின் ஆசியைப் பெற்றும், அன்னை புவனேஸ்வரியின் அருளைப் பெற்றும் நீங்காத செல்வம் நிறைந்து வாழ்வோமாக!

— ஸ்ரீ பரத்வாஜ ஸ்வாமிகள்



● கோடை காலத்தில், வெய்யில் நேரம் ஏதாவது குளிர்ச்சியாக சாப்பிட வேண்டும் என்று இருக்கும். ஒருசிலருக்கு பிரிஜ்ஜில் வைத்த பொருட்கள் ஒத்துக் கொள்ளாது. காலையில் தோய வைத்த புது தயிர் ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொண்டு, பிஞ்சு வெள்ளரிக்காய்களைக் கழுவி சுத்தம் செய்து துடைத்து விட்டு, மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கித் தயிரில் போட்டுக் கொண்டு, ஸ்பூனில் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும். உப்பு, காரம் எதுவும் சேர்க்க வேண்டாம். வெயில் நேரத்தில் சாப்பிட, உடல் சூட்டைத் தணிக்க உதவும் சிறந்த உணவுப் பண்டம்.

கோடை வந்தால் வரட்டுமே

● மில்க் 'ஷேக்' செய்யும் போது, கடைகளில் இருப்பது போல் இல்லையே என்று வருத்தப்பட வேண்டாம். பாலுடன், மாம்பழம் அல்லது 'சப்போட்டா' என்று ஏதாவது ஒரு பழம் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடிக்கும் போது, சிறிது ஐஸ் கட்டிகளையும் சேர்த்து அடித்தால், நுரை நுரையாக பொங்கிக் கொண்டு, சுவையான 'மில்க் ஷேக்' கிடைக்கும்.

● இனி சில மாதங்கள் கடுமையான கோடைக் காலமாக இருக்கும். இந்தக் கோடை நாளில் அதிக மாகக் காரம் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கலாம். உணவி லும் காரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். கோடையின் சூட்டைத் தணிப்பதற்கு அடிக்கடி 'சாலட்' வகைகள் செய்து சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை அனைவரும் சாப்பிடலாம். புரூட் சாலட் என்றால் விலை அதிகமுள்ள பழங்கள்தான் வேண்டும் என்றில்லை. குறைந்த நிலையில் எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடிய பழங்களைச் சுத்தம் செய்து துண்டுகளாக்கி சிறிது தேன், குறைந்த அளவு சர்க்கரையுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சர்க்கரைக்குப் பதில் நாட்டு சர்க்கரை, வெல்லம் சேர்த்துக் கொண்டால் சுவை நன்றாக இருப்பதுடன், அதிக அளவில் இரும்புச் சத்தும் கிடைக்கும். வாரத்தில் ஒருநாள் இரவு 'புரூட் நைட்' என்று கூட வைத்துக் கொள்ளலாம். புரூட் சாலட் சாப்பிட்டு ஒரு டம்ளர் பால் சாப்பிட்டால் தெம்பாக இருக்கும். சமையல் செய்யும் வேலையும் மிச்சமாகும்.

● வெஜிடபிள் 'சாலட்' செய்வதற்கு பெரிதாகச் சிரமப்பட வேண்டாம். காரட், வெள்ளரி, வெண்டைக்காய்கள், தக்காளி, பெரிய வெங்காயம், கொத்துமல்லித் தழை, உப்பு, சிறிதளவு மிளகுத் தூள் போதும். காய்களைச் சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கி எடுத்து, உப்பு, காரம் சேர்த்தால் நன்றாக இருக்கும். பொரி கடலை, எண்ணெயில் பொரித்த அப்பளம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். காய்கறி 'சாலட்'டிலும் சிறிதளவு வெல்லம், ஒன்றிரண்டு பேரிச்சம்பழமும் பொடியாக்கிச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சத்துடன் கூடிய சுவையாக இருக்கும்.

● கோடை, பள்ளி விடுமுறை காலம். இனியெல்லாம் சுற்றுலாச் செல்லத் திட்டம் போட்டுக் கொண்டிருப்போம். என்னென்ன பொருட்கள் எடுத்துச் செல்லலாம் என்ற லிஸ்டில் வீட்டில் சற்றுப் பழையதாக உள்ள பிளாஸ்டிக் குவளையை கையோடு எடுத்துச் செல்வது நல்லது. காரணம், டூர் செல்லும் போது, ரயில் பயணம் என்றால் பிரச்னை இல்லை. பேருந்துகளில் செல்ல நேரிடும் போது, அங்கங்கே வழியில் உள்ள 'மோட்டல்'களில் பேருந்தை நிறுத்துவார் கள். அங்குள்ள கழிப்பறைகளுக்குச் செல்லும் போது, அந்த இடத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் 'டப்பா'க்களை, சிறுநீர் கழிக்கும் இடத்திலேயே வைத்து பின் அப்படியே நீர் நிறைந்து கொண்டிருக்கும் தொட்டியில் விட்டு தண்ணீர் எடுக்கிறார்கள்.



இலை (தனி) வடாம் செய்யும் போது முதல் நாள் அரைத்த அரிசி மாவுடன் வேகவைத்த உருளைக் கிழங்கையும் அரைத்துக் கலந்தால் (1 கிலோ அரிசிக்கு 1 பெரிய உருளைக்கிழங்கு போதும்) பொரிக்கும் போது பெரியதாகப் பொரியும். ருசியும் கூடும்.

— லட்சுமி சுந்தரம்



இதனால் அந்த நீர் அசுத்த நீராகி விடும். அந்த நீரை நாமும் உபயோகப்படுத்தும் போது, தோல் அலர்ஜி, அரிப்புகள், வியாதிகள் வரக் கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது.

ஆகவே, நாம் கையுடன் கொண்டு செல்லும் குவளைகளில் நம்மிடம் உள்ள நீரை எடுத்துச் செல்லலாம். அல்லது பொது இடங்களில் உள்ள கழிப்பறைகளில் தொட்டியில் விட்டு தண்ணீர் எடுக்காமல், குழாயில் தண்ணீர் வந்தால் அப்படியே பிடித்து உபயோகிக்கலாம். இதனால் பொது இடங்களிலும், நமது சுகாதாரம் நல்ல முறையில் காத்துக் கொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படும்.

கோடைக்காலச் சேலை!

● சுடிதார் அணிவது பற்றி இன்றைய தலைமுறையிடம் பல்வேறு கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. நல்ல பாதுகாப்பு, உடம்பை மூடி மறைக்கிறது என்பது போன்று நல்லது தான் என்றாலும், மற்ற பொதுவான விஷயங்களையும் கவனிக்க வேண்டும். பொதுவாகவே நம் நாடு வெப்பம் மிகுந்த நாடு. அதிலும் தென் பகுதி வருடம் முழுவதும் வெய்யில் காலம் என்றே கூறலாம். இந்தச் சூழலுக்கு ஏற்ற வகையில்தான் உடை அணியும் பழக்கம் ஏற்பட்டிருக்கும். வடபகுதியில் குளிரும், வெப்பமும் சம அளவில் உள்ளது. பகலில் கடுமையான வெயில் இருக்கும். இரவில் அதே அளவில் குளிர் இருக்கும். இதை அனுசரித்துத்தான் அங்குள்ள மக்கள் உடை உடுத்துகிறார்கள். சுடிதார், சேலை என்று மாறி மாறி அணிகிறார்கள். காஷ்மீர் பகுதியில், பஞ்சாப் போன்ற இடங்களில்தான் முழுக்க முழுக்க சுடிதார் வகைகள் அணிகிறார்கள். தலையில் துப்பட்டா போட்டுக் கொள்வதும், குளிரில் இருந்து பாதுகாப்பதற்கு. ஆகவேதான் காதை மறைத்து துப்பட்டா சுற்றிக் கொள்கிறார்கள். ஆண்களும் தலையில் அவரவர்கள் பழக்க வழக்கங்களுக்கு ஏற்ப 'முண்டாக' வகைகள் அணிந்து கொள்கின்றனர்.

இது படிப்படியாக தென்பகுதிக்கு வரும் போது குறைந்து வருகிறது என்றே கூறலாம். மத்திய பிரதேசத்தில் அதிக அளவில் புடவை தான். வங்காளத்தில் கூட சேலைதான் பாரம்பரிய உடை. காரணம் அங்குள்ள தட்பவெப்ப நிலை. இதனை எல்லாம் கருத்தில் வைத்துப் பார்க்கும்போது, தென் மாவட்டங்களில் பாவாடை, தாவணி, சேலை என்பது நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற உடை என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. 'மூட மூட ரோகம்' என்பது பழமொழி. உடல் உஷ்ணத்தைத் தணித்து, உடலிலுள்ள கழிவுகள் தடையின்றி வெளியேறுவதற்குத்தான் இவ்வாறு கூறப்பட்டது. நம் முன்னோர்கள் மூத்தோர்கள் அதிக புத்திசாலிகள். எல்லாமே 'காரணமின்றி காரியமில்லை' என்ற அடிப்படையில்தான் ஒவ்வொரு செயலையும், பழக்க வழக்கங்களையும் வகைப்படுத்தி வைத்துள்ளனர் என்றே கூறலாம்.

பாவாடை, தாவணி, புடவை இவற்றை நாம் அணிய வேண்டிய முறையில் அணிந்து கொண்டால் எந்த இடத்திலும், நெரிசலும், பேருந்தில் ஏறும் போதும், இறங்கும் போதும், முந்தானையை இழுத்துச் செருகிக் கொண்டால், எங்கும் பாதுகாப்பாக சென்று வரலாம். அதிலும் இந்தக் கோடையின் வெப்பத்தை உடல் தாங்கி, உடல் சூட்டைத் தணிக்க, அடிக்கடி சுடிதார் அணியாமல், உடலின் மறைக்க வேண்டிய பகுதிகள் தவிர, மற்ற பகுதிகள் காற்றோட்டமாக இருக்கும்படியான, பாதுகாப்பான முறையில் இருக்கும்படி உடை அணிய வேண்டும். அதற்குச் சேலையே ஏற்றது. இன்றைக்கு அதிக அளவில் சிந்திக்கும் ஆற்றல் பெற்ற 'இளைஞி'கள் இதையும் சிந்திக்க வேண்டும்.

— சி. பூங்கோதை

கோடை காலத்தில் நாள் ஒன்றுக்கு 10 டம்ளர் நீராவது அருந்த வேண்டும். காலையில் எழுந்ததும் சூடான பானங்களைத் தவிர்த்து ஒரு டம்ளர் குளிர்ந்த நீர் (அ) நீர் மோர் (அ) பழ ஜூஸ் ஏதாவது ஒன்று

அருந்துவது உடல் உஷ்ணத்தைப் பெரிதும் தணிக்கும்.

நீராகாரத்தில் வெங்காயம் (அ) காரட் ஒன்றை நறுக்கிப் போட்டு நார்த்தங்காய் வற்றலுடன் 2 டம்ளர் பருகினால் ஏசியில் இருப்பது போல் உடம்பு இருக்கும்.

கடையில் விற்கும் கூல்டிரிங்சை அருந்து வதைக் காட்டிலும் பானை நீரில் வெட்டி வேர் கலந்த குளிர்ந்த நீர், இளநீர், வீட்டில் தயாரித்த பழ ஜூஸ் ஆகியவற்றை அருந்தவும். இவை உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். பக்கவிளைவு இல்லாதவை.

பானை நீரைப் பருகினால் ஜலதோஷம் பிடிக்கும் என்று நினைப்பவர்கள் அந்நீரில் சிறிது துளசி இலையைப் போட்டுப் பிறகு அருந்துங்கள்.

கோடையில் உள்ளாடைகள் உட்பட அனைத்து ஆடைகளையும் பருத்தியிலேயே அணிதல் (சற்று தளர்வாக இருக்குமாறு) நல்லது. மற்ற துணிகள் சருமத்தை பாதிக்கும்.

சமையலில் கூட்டுகளையும், பச்சைக் காய்கறிகளையும் சேர்த்து எண்ணெயைத் (பலகாரங்களைத்) தவிர்க்கவும். புளிக்குப் பதில் தக்காளியைச் சேர்த்து, மசாலாப் பொருட்களை நீக்கி விடவும். ஏனெனில் இவை உடல் உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்து பவை.

செம்பருத்தி இலையின் சாறு, வெந்தயம் இவற்றைத் தலையில் தேய்த்துக் குளிப்பது, வெந்தயத்தை அடிக்கடி உணவில் சேர்ப்பது இவற்றால் உடல் உஷ்ணம் குறையும்.

கோடையில் உணவில் நீர்ச்சத்துள்ள காய்கள், கீரைகளை தினமும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கீரையில் பொன்னாங் கண்ணி, மணத்தக்காளி, பசலைக் கீரைகள் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கக்கூடியவை.

வெயிலுக்கு முன்பாகவே வீட்டு வேலை களை முக்கியமாக துணி துவைப்பதை முடித்து விடுங்கள். இதனால் அசதியிலிருந்து தப்பி விடலாம். உங்கள் தோட்டத்துக்குக் காலையிலேயே தண்ணீர் பாய்ச்சி விடுங்கள். இது உங்களுக்கும், செடிகளுக்கும் நல்லது.

வெளியில் செல்லும் வேலைகளை கூடியவரை வெயிலுக்கு முன் (அ) பின் செய்யவும். வெயிலில் செல்ல முற்பட்டால் கண்களுக்குக் கூலிங்கிளாஸ் அணிந்து, குடை யைப் பிடித்துக் கொண்டு செல்லவும். இதன் மூலம் பல நோய்களிலிருந்து தப்பி விடலாம்.

வெயிலில் போய் வந்த களைப்பு நீங்க சிறிது நேரம் கழித்துக் குளிர்ந்த நீர் (அ) ஐஸ் வாட்டரில் சில துளிகள் பன்னீர் விட்டு அதில் பஞ்சை நனைத்து முகத்தில் ஒற்றி எடுங்கள். கண் இமைகளுக்கு வெள்ளரிப் பிஞ்சின் துண்டுகள் (அ) பன்னீரில் நனைத்த பஞ்சை வையுங்கள். கால்களைக் குளிர்ந்த நீருள்ள வாளியில் சில நிமிடங்கள் வைத்திருங்கள்.

எவ்வளவு தண்ணீர் குடித்தும் தாகம் அடங்காமல் தவிப்பவர்கள் ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் குடித்துப் பாருங்கள். நொடிப் பொழுதில் தாகம் பறந்து விடும்.

வெயிலால் இழந்த எனர்ஜியை மீண்டும் பெற குளிர்ந்த நீருடன் கொஞ்சம் வெல்லம் சாப்பிடுங்கள்.

வீட்டின் வெளிச் சுவரில் வெள்ளை சுண்ணாம்பு அடியுங்கள். சூரியக் கதிர்களின் தாக்கம் குறையும். மொட்டை மாடியிலும், முன்முற்றத்திலும் தென்னை ஓலையால் கொட்டகை கட்டி விடுங்கள். இரவில் ஓலை யில் நீர் தெளித்து விட்டால் ஏர்கண்டிஷனில் இருப்பது போல இருக்கும்.

சோப்புகளைத் தவிர்த்து பாசிப் பயிறு, கஸ்தூரி மஞ்சள் கலவை (அ) கடலை மாவு தேய்த்துக் குளியுங்கள். இதனால் தோல் வறண்டு போகாது.

இந்த சீசனில் விற்கும் தர்பூசணி, வெள் ளரிக்காயைத் தினமும் சாப்பிடவும். இவை குளிர்ச்சியைத் தரும், தாகம் தீர்க்கும். சிறுநீர கம் நன்கு வேலை செய்ய உதவுகின்றன. தர்ப் பூசணியை கீற்றாகப் போட்டவுடன் சாப் பிடவும். ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல.

சுத்தமான காற்று இருக்கும் இடத்திலும் (நிழலான), பால்கனி, போர்டிகோ, திறந்த வெளிகளையும் அதிகமாகப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

- அனுசுயா கண்ணன்

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

மாவடு சீசனில் கையில் விளக்கெண் ணெய் இல்லையே என கவலைப்பட வேண்டாம்! சுத்தமான நல்லெண்ணெயை நன்கு காய்ச்சி குளிரவைத்து மாவடு ஊறுகாயில் சேர்த்து விடுங்கள். ஒரு வருடமானாலும் கெடாது. உடம்புக்கும் நல்லது.

- ஜெயா



லேடி டோக் கல்லூரி. இரட்டை விழாவாய் நிகழ்ச்சி அமர்க்களப் பட்டது.

முதலில் நிகழ்ச்சியின் துவக்கமாக லேடி டோக் கல்லூரி மாணவியர் கிடார் வாசித்த வாறே இனிமையாய் பாடினர்.

அடுத்ததாக லேடி டோக் கல்லூரி முதல்வர் திருமதி நிர்மலா ஜெயராஜ் விழாவிற்கு வருகை தந்திருந்த விருந் தினர்களையும், மற்றும் மாணவிகளை யும் வரவேற்று மகளிர் தின உரை யாற்றினார்.

தமது கல்லூரியில் இப்படி ஒரு

மங்கையர் மலர் & சக்தி சோயாஸ் வழங்கும்

அகமும் புறமும்



எங்கு பார்த்தாலும் பச்சை பசேலென மரங்கள், குரோட்டன்ஸ் செடிகள் என சோலையாகக் காட்சியளித்தது மதுரை டோக் கல்லூரி வளாகம். அங்கு மங்கையர் மலர் சக்தி சோயாஸ் நிறுவனம் இணைந்து வழங் கும் அகமும் புறமும் நிகழ்ச்சி மார்ச் 7ம் தேதி வெகு சிறப்பாய் அரங்கேறியது.

மார்ச் 8ம் தேதி சர்வதேச மகளிர் தினம். அதற்கான விழாவினை ஒரு நாள் முன்னதாக நம் நிகழ்ச்சியோடு இணைத்துக் கொண்டது

விழாவினை மகளிர் தின விழா வோடு சேர்த்துக் கொண்டாடுவதில் தான் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைவதாகக் கூறினார்.

பெண்கள் தாழ்வு மனப்பான்மையில் உழலாமல் தன்னம்பிக்கையோடு செயல்பட்டு வாழ்வில் வெற்றி பெற வேண்டும் என்றும் கூறினார்.

'கடுகடு'வென இருந்தால் முதுமை வந்துவிடும்!

மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷ் நிகழ்ச்சியை அறிமுகம் செய்து வைத்துப் பேசினார்.

"வாழ்க்கை கல்லூரிப் பருவம் முடியும் வரை பெற்றோரின் செல்ல அரவணைப்பில் பொறுப்புகள் அதிகமின்றி கழிந்து விடுகிறது. அதையே எண்ணிக் கொண்டு வாழ்க்கை கலபமானது என்று எடை போடுகிறோம். ஆனால் நமக்கு பொறுப்பும், கடமையும் இதற்குப் பின்னர்தான் காத்திருக்கிறது. அலுவலகம், திருமணமானபின் குடும்பம் போன்ற நிலை நமக்கு ஆரம்பிக்கும்போது போராட்டங்கள், பிரச்சினைகள் போன்றவையும் சூழ்ந்து கொள்கிறது" என்றார் அவர்.

நாணல் போல் வளைந்து கொடுக்க



• பார்வதி ஈஸ்வரன்



• நிர்மலா ஜெயராஜ்



முடிந்து கேள்வித்தாள்கள் உடனடியாகப் பெறப்பட்டு திருத்த எடுத்துச் செல்லப்பட்டது.

அடுத்ததாக ரெவரன் பாதர் செல்வராஜ் ஃபென், அகம் பற்றிப் பேசினார். இவருடைய பேச்சில் நிறைய இராமாயணக் கதைகளை மேற்கோள் காட்டி நம்மை வியக்க வைத்தார்...

"அகம் என்று சொல்லப்படும் மனதை, தூய்மையாக நெறிப்படுத்தி நல்வழிக்குக் கொண்டு செல்ல ஆன்மிகம் என்பது நமக்கு அவசியம். நம்மையும் மீறிய ஒரு சக்தி உண்டு என்பதையும் அதுதான் பரம்பொருள் என உணர்த்தி, நம்மை நிலைப்படுத்தி, நெறிப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள உதவுவது ஆன்மிக உணர்வே.

மனதை வெறுமே நீ நல்லதை நினை, செய் என்று கூறுவதை விட கடவுளின் வழி கொண்டு நல்லவற்றைப் பதிய வைத்தால்தான் உண்மையாக நம் மனது தூய வழியில் செல்லும்.

மேலும் வாழ்க்கையில் இன்பம் துன்பம் இரண்டுமே சம விகிதத்தில்தான் வரும். கஷ்ட நஷ்டங்களை எதிர்த்துப் போராட வேண்டுமே தவிர பொறுப்பிலிருந்து நழுவி

வேண்டியவற்றிற்கு வளைந்து (நெகிழ்ந்து) கொடுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் வாழ்க்கையில் நாம் வீழாதிருக்க முடியும். தென்னை போல நெகிழ்ந்து கொடுக்காமல் நின்றால் வீழ்ந்துதான் போவோம். விட்டுக் கொடுக்கும் பாங்கு சில விஷயங்களில் வாழ்க்கையைச் சுலபமாக்கி சிநேகத்தை வளர்க்கும்" என்றார் அவர்.

அடுத்து நிகழ்ச்சியின் முக்கியப் பகுதியான வினாடி-வினா நிகழ்ச்சிக்குச் சென்றோம். அழகுக் கலை நிபுணர் வசுந்தரா கேள்விகளைப் படிக்க மாணவிகள் பதிலை டிக் செய்தனர். சற்று நேரத்தில் வினாடி-வினா



வாழ்க்கையை சமாளிக்கத் தெரியாது என ஒதுங்கி ஓடி ஒளியக் கூடாது" என்றார் அவர்.

வேண்டாதவைகளுக்கு மனிதர்கள் முக்கியத்துவம் கொடுத்துத் தேவையானதை இழந்து, தன் வாழ்வையும் இழந்து விடுகிறார்கள் என்பதை ஒரு சிறு கதை மூலம் விளக்கினார்.

"ஒருவன் தோட்டம் ஒன்றை அமைத்து அதில் நிறைய மலர் செடிகளை நட்டு வைத்திருந்தான். மெல்ல அது சோலையாகியது. அதைப் பார்க்கச் சென்ற அவன் கண்களில் பூத்து குலுங்கிய அழகிய மலர்கள் கண்களில் படவில்லை. மாறாகக் கீழே இறைந்திருந்த காய்ந்த சருகுகள்தான் கண்ணில் பட்டது. தோட்டம் இதனால் அசிங்கமாகக் காட்சியளிக்கிறதே இதற்குக் காரணம் இந்தச் செடிகள் தானே என்று அத்தனை செடிகளையும் பிடுங்கி எறிந்துவிட்டு தோட்டம் இப்போது சுத்தமாக உள்ளது என்றானாம்... இப்படித்தான் நாமும் பல சமயங்களில் நடந்து கொண்கிறோம்" என்றார்.

2) கண்ணாம்புச்சத்து பருப்பில் கிடைப்பதைவிட 3 மடங்கு அதிகமாக சோயாவில் கிடைக்கிறது. மேலும்

3) சோயாவை உண்ணும் குழந்தைகள் படிப்பிலும், விளையாட்டிலும் சிறந்து விளங்குகின்றனர்.

4) நம் உடலுக்கு முக்கியத் தேவையான வைட்டமின் சத்து புரோட்டீன். சோயாவில் அது 50% நிரம்பியுள்ளது. 40 வயதைக் கடக்கும் மகளிருக்குத் தோன்றும் பலவிதமான உடல் பிரச்சினைகளை சீராக்குவதில் சோயா முக்கியபங்கு வகிக்கிறது.

மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு சோயா உணவு வகைகளை சேர்த்துக் கொள்பவர்களுக்கு 40% குறைவு.

அதிகமான மாமிச உணவுகளால் உடலுக்குக் கொலஸ்ட்ரால் ஏறுவதோடு இருதய சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படவும் அது வழி வகுக்கும். எனவே அளவுக்கு அதிகமாக மாமிச உணவுகளைக் குறைத்துத் தானிய வகைகளையே அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள



• வினாடிவினா விடைத்தாள்கள் திருத்தப்படுகின்றன

வேண்டும்'' என்று கூறினார் பார்வதி ஈஸ்வரன்.

அடுத்ததாக அவினாசி லிங்கம் மனையியல் பல்கலைக் கழக 'டீன்' திருமதி பார்வதி ஈஸ்வரன் பேசினார்–

"நம் அனைவருக்கும் தேவையானது சிறந்த ஆரோக்கியம் அதற்குத் தேவை சத்து மிக்க ஆகாரம்.

இன்றைக்கிருக்கும் அவசர யுகத்தில் காய் கறிகளையோ, கீரை, பருப்பு போன்றவற்றையோ சமைத்துக் கொண்டிருக்க நேரம் கிடைப்பதில்லை என்ற அங்கலாய்ப்புதான் எங்கு பார்த்தாலும். இப்படிப்பட்ட சமயத்தில் நமக் குக் கிடைத்திருக்கும் அருமையான உணவு தான் சோயா என்றார்.

இந்த சோயாவில், உயிர்ச்சத்து இரும்புச் சத்து, புரதச் சத்து போன்ற அனைத்து சத்துக்களும் நிரம்பியுள்ளன. மண்ணில் கிடைக்கும் தங்கமான தானியம் சோயா என்றால் அது மிகையில்லை.

1) பருப்பில் கிடைக்கும் சத்தைவிட 15 மடங்குச் சத்து நமக்குச் சோயாவில் கிடைக்கிறது.

அதனையடுத்து அழகுக் கலை நிபுணர் வசுந்தரா பேசினார்–

"அழகு அழகு என்று நாம் குறிப்பிடுவதெல்லாம் பெரும்பாலும் புற அழகைத்தான். அழகை விரும்பாதவர் யாரும் இல்லை. அகமும் நன்றாக இருந்தால்தான் புறமும் சிறப்புறும்.

மனதில் வேண்டாத கவலைகள், கோபங்கள் போன்றவற்றை தேக்கி வைத்துக் கொண்டு முகத்தைக் கடுகடுவென வைத்துக் கொள்வதால் முகத்தில் வெகு சீக்கிரம் முதுமை படர்ந்து விடும்.

முதலில் மனதை எப்போதும் ரிலாக்ஸ்டாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் மனதை பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடி முகமல்லவா? எனவே புறத்தைப் [illegible]வதில் முக்கியப்பங்கை வகிப்பதும் மனம்தான்.

எப்போதும் நல்ல எண்ணங்களை மனதில் வளர்த்துக் கொண்டு இன்முகத்தோடு இருக்க



• வாழ்த்துப் பாடல்

வேண்டும்."

புற அழகை அதிகப்படுத்த –

"பலரும் நினைப்பது நாம் கலராக இல்லையோ இன்னும் கொஞ் சம் கலராக இருந்திருக்கலாமே என்பதுதான். ஹெர்பல் ப்ளீச் செய்து கொண்டால் நிறம் சற்று அதிகரிக்கும். மினி பேஷியல் செய்து கொள்வதால் முகப் பொலிவு கூடும். இதையெல்லாம் விட உங்கள் புருவங்களை ட்ரிம் செய்து கொண்டால் முகமே மிக எடுப்பாக பொலிவாகத் தெரியும்" என்றார் அவர்.

சில டிப்ஸ்களையும் வசுந்தரா மாணவிகளுக்கு வழங்கினார்.

"சோயா உணவுக்கு மட்டுமல்ல பேஷியல்



• பங்க்ரா டான்ஸ்

செய்து கொள்ளவும் பயன்படும். சோயா மாவு இரண்டு ஸ்பூன் எடுத்துக் கொண்டு பாலோடு சேர்த்து பேஸ்ட் போல செய்து கொண்டு முகத்தில் தடவி ஒரு மணி நேரம் கழித்து முகம் அலம்பினால் முகத்தில் நல்லதொரு மாற்றம் தென்படும்.

பப்பாளி, ஆரஞ்சு ஜூஸ் போன்றவற்றை முகத்தில் தடவி ஒரு மணி நேரம் கழித்து வெந்நீரில் அலம்பினால் உடனடியாக முகப்பொலிவு கிடைக்கும். பப்பாளி மிகவும் சிறந்தது.

பொடுகுத் தொல்லையை நீக்க சிறந்த வழி வாரம் ஒருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதும், வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களாவது எண்ணெய் தலையில் படும்படியாக தடவி வாரிக் கொள்வதும்தான்.

கூடியவரை ஷாம்பு உபயோகிப்பவர்கள் ஒரே விதமான ஷாம்புவையே உபயோகிக்க வேண்டும். கூந்தல் தன்மையை அறிந்து கொண்டு அதற்குத் தகுந்த ஷாம்புவை உபயோகிப்பதே நல்லது.

தியானம், யோகா போன்றவை மனதுக்குச் சாந்தத்தை ஏற்படுத்தி நம்மை சுறுசுறுப்போடும் தெளிவோடும் இயங்க வைப்பதோடு எப்போதும் இளமையாயிருக்க உதவும்" என்றார் திருமதி வசுந்தரா.

அடுத்ததாக லேடி டோக் கல்லூரி மாணவியரின் கலை நிகழ்ச்சிகள்.

பரதநாட்டியம், பங்க்ரா டான்ஸ் போன்றவைகள் நடந்தன. 'பங்க்ரா' டான்ஸ் பலத்த கைத்தட்டல் பெற்றது. அதனையடுத்து மேடையை விட்டுக் கீழே இறங்கி தரையில் 'வீதி நாடகம்' நடத்தப்பட்டது.

'வெளிச்சம்' என்ற 'வீதி நாடகம்' பெண் சிசுக் கொலையைக் கண்டித்து வெகு அருமையாய் சொல்லப்பட்டிருந்தது. பெண் பிரசவத்தில் படும் பாடு, பெற்ற தாய்க்குக் கூடக் காண்பிக்காமல் குழந்தையைப் பிறந்த அடுத்த நொடியே கொன்று முடிக்கும் கொடூரம் என அனைத்தும் தத்ருபமான நடிப்பாய் வெளிப்படுத்திய விதம் அற்புதமாக இருந்தது.

நளாயினி என்ற நாடகமும் நடந்தது. பொறுமையாய் தன் கணவரின் கொடுமைகளைப் பொறுத்துக் கொண்டு பணிவிடை



• ...வீதி நாடகம்





• மாணிக்கம் • பார்வதி ஈஸ்வரன் • நிர்மலா ஜெயராஜ் • ராம்குட்டி • ஃபாதர் • வசுந்தரா

செய்வதும், பின்னர் அவர் நளாயினியைச் சோதிக்க குஷ்டரோகியைப் போல் நடித்து தாசி வீட்டுக்குத் தன்னைக் கூடையில் தூக்கிச் செல்லச் சொல்வதும் இறுதியில் சூர்யோதத்தில் மாண்டு போக சாபம் பெற்றவுடன் நளாயினியை உயிர்ப் பிச்சை வேண்டி நிற்பதுமாக நாடகம் சென்று கொண்டிருந்தது. அப்போது திடீர் திருப்பமாக புராணத்தில் இல்லாத மாற்றமாக நாளாயினி பொறுமை இழந்து புயலாக மாறுகிறாள்.

"ஆண் என்ற ஆணவத்தில் இத்தனை நாளும் கொடுமைப்படுத்திய உமக்கு ஒரு காலும் உயிர்ப் பிச்சை தரும்படி ஆண்டவனை பிரார்த்திக்க மாட்டேன். பெண் என்றால் கேவலம் என்று சொன்ன நீங்கள் பெண் கையில் சாபம் நீங்கினால் ஆணுக்கு இழுக்காகுமே இப்போது எங்கே போயிற்று அந்த ஆணவம்?" எனக் கூறி மறுத்து விடுவதோடு கோபமாக காட்டுக்குள் போகிறேன் என்கிறாள். அந்தச் சமயத்தில் சீதை, திரௌபதி, தமயந்தி என ஆண்களால் பாதிக்கப்பட்ட காவியத் தலைவிகள் அவளின் புரட்சியைப் பாராட்டி, 'நாட்டுக்குள் இன்னும் எத்தனையோ பேர் இப்படி உள்ளனர்' அவர்களையும் விடுவி என்று கூற அவள் நாட்டுக்குள் பிரவேசிப்பதாய் நாடகம் முடிய கைத்தட்டல் ஓய சிறிது நேரம் பிடித்தது.

அடுத்ததாக விருந்தினர்களுக்கு நினைவுப் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. அதனை அடுத்து சக்தி சோயாஸ் நிறுவனத்தின் மானேஜிங் டைரக்டர் திரு. மாணிக்கம் பேசினார் -

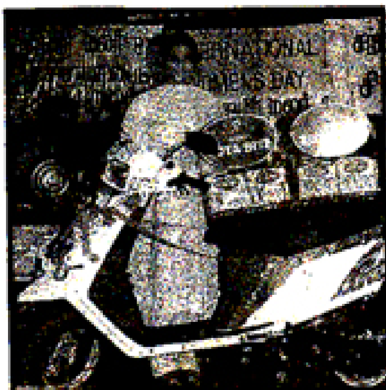
"இன்றைக்கு எங்கு பார்த்தாலும் எதிலும் பெண்கள் முன்னிலையில் இருக்கிறார்கள். நமது நாட்டின் மொத்த மக்கள் தொகையில் 50% இளைய தலைமுறையினர். எந்த ஒரு விஷயத்திற்கும் அவர்களது கருத்துகளே ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது. அவர்கள் நிறைய யோசித்தே முடிவுகளை எடுக்கிறார்கள். எனவேதான் நாங்கள் இளையதலைமுறையோடு எங்கள் எண்ணங்களை பகிர்ந்து கொள்ள மங்கையர் மலரோடு இணைந்து வந்துள்ளோம்" என்றார் அவர்.

அதனை அடுத்து ஆறுதல் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. தேர்தல் முடிவுகளை அறிந்து கொள்ளும் பரபரப்பு போல வினாடி - வினாவின் முதல் பரிசு எப்போது அறிவிக்கப்படும் என்ற எதிர்பார்ப்பு அரங்கம் முழுவதும் நிரம்பியிருந்தது.

சக்தி சோயாஸ் நிறுவன பொது மேலாளர் ராம்குட்டி நன்றியுரை கூறினார். நிகழ்ச்சி மிகவும் சிறப்பாய் அமைந்தது குறித்து தமது மகிழ்ச்சியை அனைவருடனும் அவர் பகிர்ந்து கொண்டார்.

நிகழ்ச்சியின் முக்கியக் கட்டமான முதல் பரிசு பெறப் போகும் நபர் யாரென அறிவிக்கும் நேரமும் வந்தது. சக்தி சோயாஸ் நிறுவன மானேஜிங் டைரக்டர் திரு. எம். மாணிக்கம் வெற்றி பெற்ற மாணவி பெயரை அறிவித்தார். லேடி டோக் காலேஜில் பி.ஏ. சமூக அறிவியல் மூன்றாமாண்டு பயிலும் மாணவி பி. ஆர்த்திக்கு ஸ்கூட்டி பரிசு கிடைத்தது. திருமணமான இவர் படிப்பில் இருக்கும் ஆர்வத்தால், படிப்பைத் தொடருவதாகக் கூறினார். சர்வதேச மகளிர் தின விழாவில் ஆர்த்திக்குப் பரிசு கிடைத்தது பொருத்தம்தானே!

மதுரை மாநகரின் மறக்க இயலா பசுமை நிறைந்த நினைவுகளோடு மாணவிகளிடையே விடைபெற்றோம்.



• பரிசு பெற்ற ஆர்த்தி

தொகுப்பு : சுஜாதா
படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்



இது அட்மிஷன் நேரம்

ஏப்ரல் மாதம் வந்து விட்டது. மூன்று முதல் நான்கு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் உள்ள வீடுகளில் எல்லாம் ஏக டென்ஷன். எந்தப் பள்ளியில் குழந்தையைச் சேர்ப்பது? அது நம் விருப்பமா, என்ன? "ஒரு நாலு ஸ்கூலுக்காவது அப்ளை பண்ணி வைத்தால்தானே ஏதான ஒன்றில் அட்மிஷன் இடைக்கும்?" "இதுவே எனக்குத் தலைவலியாப் போச்சு. ராத்திரி படுத்தா தூக்கம் வரவே மாட்டேங்கறது. எப்படா அட்மிஷன் முடிந்து இவன் ஸ்கூல் போக ஆரம்பிப்பான்னு இருக்கு." பல வீடுகளிலும் ஏப்ரல், மே மாதங்களில் தினசரி கேட்கும் டயலாக் இது.

சற்று நிதானியுங்கள். நம்மில் தொண்ணூறு சதவீதம் பேர், குழந்தைகளைப் பள்ளியில் சேர்ப்பதை மிகவும் பிரச்னைக்குரிய விஷயமாகவே எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். கேட்டால், போட்டிகள் நிறைந்த, கம்ப்யூட்டர் யுகத்தில், என் குழந்தை மற்ற குழந்தைகளுக்குச் சமமாக வளர வேண்டாமா என்று ஆதங்கத்துடன் கேள்வி கேட்பீர்கள். சரி. ஆனால், பள்ளிகள் கற்றுத் தரும் முன், சில இன்றியமையாத வாழ்க்கைப் பாடங்களை குழந்தை பெற்றோரைப் பார்த்தே கற்கிறது. நம் வாழ்க்கை முறை குழந்தைக்கு ஒரு நல்ல பாடமாய் அமைதல் வேண்டும். நாம் படபடப்பு நிறைந்தவர்களாக, எதற்கும் கவலை அடைபவர்களாக, சிறிய பிரச்னைகளை பூதாகாரமாக ஆக்குபவர்களாக நடந்து கொள்ளுதல், குழந்தை மனதில், வாழ்வு பற்றிய எதிர்மறையான எண்ணங்களையே உண்டுபண்ணும். எனவே, தெளிவான மனத்துடன், அட்மிஷன் பற்றிய சில முக்கிய குறிப்புகளை நோக்குவோம்.

பெயர் பெற்ற பெரிய பள்ளிகளுக்கு 200 சீட்டுகளுக்கு, 2,000 அப்ளிகேஷன்கள் வருகின்றன. அதில், புண்ணியம் செய்த அந்த 200 பேர் நீங்கலாக, மீதிப் பெற்றோர் ஏமாந்துதான் போகின்றனர். பள்ளி நிர்வாகம், இதற்கு ஏதும் செய்ய முடிவதில்லை. எனவே, ஒரு குறிப்பிட்ட பள்ளியில்தான் என் பிள்ளை படிக்க வேண்டும் என்று, குழந்தை பிறந்த நாள் முதல் கனவுகளை வளர்த்துக் கொண்டு விட்டு, அட்மிஷன் கிடைக்காது போனால், துவண்டு போகாதீர்கள். நம்மைச் சுற்றி, வளர்ந்து வரும், நன்கு இயங்கி வரும் பல பள்ளிகள் இருக்கவே செய்கின்றன. எனவே சேணம் கட்டிய குதிரை போல், ஒரு பள்ளியை மட்டும் நினைத்துக் கொண்டு, நம் நினைவை மற்ற பள்ளிகள் பக்கமே திருப்ப மறுப்பது, சரியான அணுகுமுறை ஆகாது. பற்பல காரணங்களால், (பெற்றோர் அந்தப் பள்ளியின் பழைய மாணவர்களாய் இருத்தல் அல்லது குறிப்பிட்ட பள்ளியின் கற்றுத் தரும் முறைகள் போன்றவை) சில பள்ளிகள் மீது நமக்கு ஒரு நல்லெண்ணம் விழும். ஆனால், அது, இந்த ஸ்கூல் இல்லை என்றால் அடுத்தது என்ன என்று சிந்திக்க இயலாத அளவிற்குப் போகக் கூடாது.

அடுத்தது – "அந்த ஸ்கூல்ல எல்.கே. ஜிலயே a, b, c, d ஸ்மால் லெட்டர்ஸ் எல்லாம் சொல்லித் தந்துடறாங்களாம். எவ்வளவு

எழுத வைக் கிறாங்க, தெரி யுமா? அங்க பசங்களைப் போடறதுதான் நல்லது" - பக்கத்து வீட்டு ஜானகியின் மேலான கருத்து. மிகவும் தவறு. குழந்தையின் பிஞ்சு விரல்கள், ஆறு வயதில்தான் நன்றாக எழுதுவதற்குத் தயாராகின்றன. இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை, என் பெண் ஆறு வயதில் எழுதினால் போதும் என்று கூற முடியாத துரதிருஷ்டமான நிலைமை. அநேகமாக நான்கு வயதில் அல்லது இன்னும் சீக்கிரமே நம் குழந்தைகள் எழுத ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். ஆனால், குழந்தைகளை அதிகம் எழுத வைக்கும் பள்ளியே நல்ல பள்ளி என்ற தவறான கணிப்புகளைக் கொள்ளாதீர்கள், ப்ளீஸ். குழந்தை, ஆசிரியர் சொல்வதைக் கேட்டும், திருப்பிக் கூறியும், பாடியும், ஆடியும் கற்பதே ஆரம்பக் காலங்களில் நன்று. அதே போல் மூன்று வயதில் எல்.கே.ஜியில் இருக்க வேண்டும் என்பது சட்டமல்ல. சில பள்ளிகளில், (இன்னும் அங்கீகாரம் கிடைக்கப் பெறாத பள்ளிகள்) ஜூன் மாதம் ஒன்றாம் தேதி, 3 வயது நிரம்பியிருந்தால், எல்.கே.ஜியில் சேர்த்துக் கொள்கின்றனர். ஏன் அவசரம்? மூன்று வயது + சில மாதங்கள் ஆன குழந்தைகளை விட, நான்கு வயதில் எல்.கே.ஜி. சேர்க்கப்படும் குழந்தை, கண்டிப்பாக ஒரு படி மேலேயே உள்ளது.

குழந்தைப் பள்ளியில் நுழையும் முன்பே, அட்மிஷன் டெஸ்டில் அவர்கள் கேட்கக் கூடும் என்று நாம் நினைக்கும் கேள்விகளுக்கெல்லாம் குழந்தையைத் துன்புறுத்தித் தயார் செய்யாதீர்கள். "வாட் இஸ் யுவர் நேம்?" - "பதில் சொல்லுடி. வாய்ல என்ன கொழுக்கட்டையா? மந்த நேரம் வாய் கிழியும்" - அம்மா, ஐ யம் நேம் இஸ் - குழந்தை வாயைத் திறந்தவுடன், சுள் என அடி விழும். "கடன்காரி, ஐ யம் நேம் இஸ்னு தொடங்கறா பாரு. நூறு தடவை சொல்லிருப்பேனா. நாளைக்கு என் மானம் கப்பல்லதான் போகப் போறது."

ஏன் மானம் போக வேண்டும்? உங்களால் ஒரு இந்தியா வரைபடத்தை, பார்க்காமல், தப்பில்லாமல் வரைய முடியுமா? எத்தனை தடவை நம் தேசப் படத்தைப் பார்த்திருப்பீர்கள்? ஏன் முடியவில்லை? அப்படி இருக்கும் போது, பிறந்தது முதல் தாய்மொழியையே கேட்டும் பேசியும் வளர்ந்த குழந்தை நாளை இண்டர்வ்யூ என்றால் எப்படி திடீரென ஆங்கிலம் பேசும்? இது குழந்தையின் தவறல்ல. உங்கள் எதிர்பார்ப்புதான் தவறு.

குழந்தை இயல்பாக வளரட்டும். அதன் இயல்பே அதனைக் கற்கத் தூண்டும். அது கேள்வி கேட்கும் போது, துரத்தாதீர்கள். பதில் கூறுங்கள். அதை விட்டு, உங்கள் ஓய்வு நேரத்தில், அது பாடம் படிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்து, வேலைக்காரி மாரியம்மா வராத கோபத்தையெல்லாம், குழந்தையிடம் ஏன் காட்ட வேண்டும்? எதற்கெடுத்தாலும் எரிந்து விழும் பெற்றோரைப் பார்த்து வளரும் குழந்தை, பாதுகாப்பற்றதாய் உணர்கிறது. ஒவ்வொரு ஸ்கூல் டெஸ்டிற்கும் கவலை கொள்கிறது. தன் தோல்வி, தன் பெற்றோரை என்ன செய்யுமோ என்ற பயமே அதற்குத் தோல்வியைத் தருகிறது.

சென்ற வாரம் எங்கள் குடும்ப நண்பரான, ஒரு மனோதல மருத்துவரைச் சந்திக்கச் சென்றிருந்தேன். அவரது கிளினிக்கில்,

வீட்டில் துளசி மாடம் வைத்து துளசி பூஜை செய்பவர்களுக்கு —
துளசிச் செடியுடன், ஓர் பசு மஞ்சளையும் மண்ணில் நட்டு நீர் ஊற்றினால், அழகான மஞ்சள் செடி பசுமையான இலைகளுடன் தோன்றும். துளசிச் செடியைத் தனியாக வழிபடுவதை விட மஞ்சள் செடியுடன் வழிபடுவது மங்கலத்தின் அறிகுறி. மஞ்சளும் கிடைக்கும்.
— பரணி





அன்னையர் தேவை

"நாங்கள் சின்னஞ்சிறு அரும்புகள்.
பூத்துக் குலுங்க இருக்கும் புத்தம் புதுமலர் அரும்புகள்.
நல்ல வாசமுள்ள மலர்களாக மலர விரும்பும் குழந்தை அரும்புகள்.
ஆனால் அன்பும், ஆதரவும் அளிக்க எங்களுக்கு அம்மா இல்லை.
கொஞ்சி விளையாட, அரவணைக்க, பரிவோடு உணவு ஊட்ட அம்மா இல்லை.
அம்மா வேண்டும் - ஆசை அம்மா எங்களுக்கு வேண்டும் என்று நாங்கள்
மிகவும் ஏங்குகிறோம்."

— அன்பைத் தேடும் குழந்தைகள்

தாயிற் சிறந்ததொரு கோயிலும் இல்லை, தாயின் அன்புக்கு ஈடு இணை வேறெதும் இல்லை என்பது நாம் அறிந்த உண்மை. அந்தத் தாயின் அன்பு கிடைக்காமல் ஆயிரக் கணக்கான குழந்தைகள் இவ்வாறு ஏங்குகின்றன.

அன்புக்கும், பாசத்துக்கும் ஏங்குகின்ற அந்தக் குழந்தைகளுக்குத் தாயாக நீங்கள் ஏன் ஆகக்கூடாது? ஓர் உன்னதத் தாயாக, அந்தக் குழந்தைகளை, அன்புடனும் பாசத்துடனும், குடும்ப சூழ்நிலையில், வளர்க்க வேண்டும் என்ற விருப்பமும் லட்சியமும் தங்களுக்கு இருந்தால், அதை நிறைவேற்ற, இதோ எங்கள் குழந்தைகள் இல்லங்கள் சிறந்த வாய்ப்பளிக்கின்றது.

கோவை மாவட்டம், மதுக்கரையில் 20 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் அமைந்துள்ள எங்கள் குழந்தைகள் இல்லம் ஒவ்வொன்றும் பெரியதாகவும், மிக அழகுடனும், எல்லா வசதிகளுடனும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகளைப் பரிவுடன் வளர்க்க விருப்பம் உடைய தங்களைப் போன்ற பெண்களுக்கு இது மிகவும் உகந்த பணியாகும். அமைதி நிறைந்த இயற்கை அழகுடன் கூடிய சூழ்நிலையில், மனநிறைவையும் நிம்மதியையும் தரும் பணி இது.

அன்னையர் பணிபுரிவோர்க்கு இருப்பிடமும், உணவும், ஊதியமும் அளித்து அவர்களை குழந்தைகள் குடும்பத்தில் முக்கிய ஆதாரமாக ஏற்றுக் கொண்டு, அவரது வாழ் நாள் முழுவதும் மிகுந்த பாதுகாப்பை அளிக்கிறது எங்கள் அமைப்பு.

திருமணம் செய்து கொள்ளும் எண்ணம் இல்லாதவர்/கணவனால் கைவிடப்பட்டவர், அல்லது கணவனை இழந்தவராக 25 வயதுக்கு மேல் 35 வயதுக்கு உட்பட்டவராக தாங்கள் இருந்து பத்தாம் வகுப்பு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட படிப்பு படித்தவராகவும், தனக்கென்று குழந்தைகள் ஏதும் இல்லாதவராகவும், குழந்தைகள் பணியில் ஈடுபாடு உடையவராகவும் தாங்கள் இருந்தால் முழு விபரங்களுடன் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு விண்ணப்பிக்கவும்.

எம்.இ.சி. டிரஸ்ட்,

தபால் பை எண் : 6, மதுக்கரை (அஞ்சல்), கோவை - 641 105.

அவரைக் காணக் காத்திருந்த பத்து நபர்களில், நான்கு பேர் 15 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் என்று கண்டு பெரும் அதிர்ச்சிக்குள்ளானேன். நாம் அறிந்தும் அறியாமலும், சில சமயங்களில் குழந்தைகளின் மனநோய்க்கு வித்திட்டு விடுகிறோம்.

பள்ளி என்பது பாடம் மட்டும் கற்றுத் தரப்படும் இடம் அல்ல. பண்பும் கற்கப்பட வேண்டிய இடம். சில சமயம், மிகவும் நல்ல பள்ளிகளில் படிக்கும் குழந்தைகள் தங்களுக்குக் கொம்பு முளைத்து விட்டது போல் நடந்து கொள்கிறார்கள். அந்த எண்ணத்தை வளர விடாது இருப்பது பெற்றோர் பொறுப்பு. குழந்தை முன், அட்மிஷன் வாங்கிய பெருமையைத் தம்பட்டம் அடித்து, மற்ற பள்ளிகளை இழிவுபடுத்திப் பேசவே கூடாது. என் தோழியின் 10 வயது மகள் சென்னையின் பெரிய பள்ளி ஒன்றில் 5-வது வகுப்புப் படிக்கிறாள். மிகவும் நன்றாகப் பாடக் கூடியவள். நேற்று ஏதோ வேலையாய் தோழியைப் பார்க்கச் சென்றேன். "ஆன்ட்டிக்கு ஒரு பாட்டுப் பாடிக் காமி, கண்ணு" - பத்து முறை அவள் அம்மா கூறியும் அந்தப் பெண் அதைச் சட்டை செய்யவில்லை. கார்ட்டூன் சானலை விட்டுக் கண்ணையும் அகற்றவில்லை. பதினோராவது முறை, அம்மா கூறியது காதில் விழுந்தது போலும். டி.வி.யை விட்டுப் பார்வையை அகற்றாது அந்தக் குழந்தை அளித்த பதில், "போம்மா, நீ சுத்த 'போர்' பாட இப்ப எனக்கு மூட் இல்லை." இந்த மாதிரி குழந்தைகளைத் திருத்துவதில் பள்ளிகளுக்கும், பெற்றோருக்கும் பொறுப்புண்டு என்பதை மறுக்க முடியாது.

பிரபல பின்னணிப் பாடகர் எஸ்.பி. பாலசுப்ரமணியம் ஒருமுறை பேட்டியில் கூறினார், "நான் புகழ்பெற்ற பாடகன் என அறியப்படுவதை விட, நல்ல மனிதன் என அறியப்படுவதையே பெரிதும் விரும்புகிறேன்" என. எவ்வளவு உயர்ந்த எண்ணம்! "என் குழந்தை பெரிய என்ஜினியர், டாக்டர், வக்கீல்" என்ற உணர்வை விட, "அவன் மனிதாபிமானம் நிறைந்த பண்பான மனிதன்" என்ற உணர்வே திருப்தியானது. நாம்தான் குழந்தைகளுக்கு முன்னோடியாய்த் திகழ வேண்டும். உங்கள் செல்வம் நல்ல பள்ளியில் நுழைந்து, கற்றுத் தேர்ந்து, உயர்ந்த குடிமகனாய் வளர வாழ்த்துக்கள்!

— ரஞ்ஜனி த்யாகு

வீட்டுக்குள் தோட்டம்

பதில்கள்— தண்மதி திருவேங்கடம்
(தோட்டக்கலை நிபுணர்)

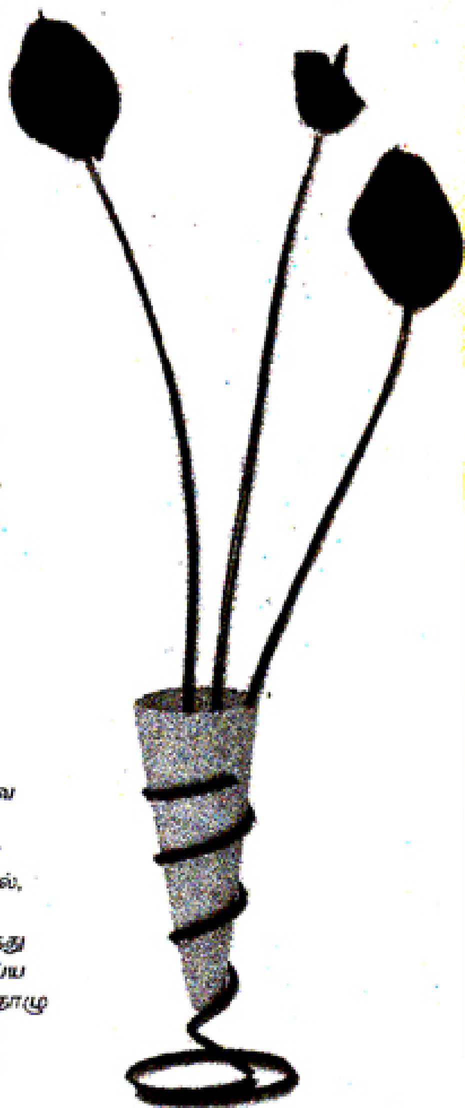
திருமதி. புனிதிஜா, சித்தூர்.

● அவரைக்காய், கத்தரி, பீர்க்கங்காய், வெண்டைக்காய் என்று எங்கள் வீட்டில் உள்ள எல்லாச் செடிகளிலும் ஓட்டை ஓட்டையாக உள்ளது. பச்சைக் கலரில், கறுப்புக் கலரில் புழுக்கள் காணப் படுகின்றன. செடிகளில் பூக் கள் பூக்கின்றன. ஆனால் காயே வருவதில்லை. இவற்றைப் போக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில் : காய்கறிச் செடிகள் வளர்க்கும்போது இவ்வாறு காய்ப் புழுக்களின் தொல்லை கட்டாயம் இருக்கும். இந்தப் பூச்சித் தாக்குதலிலிருந்து உங்கள் செடிகளைக் காத்திட என்டோசல்பான் அல்லது மோனோகுரோட்டோபாஸ் மருந்தை ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் 2 மிலி என்ற விகிதத்தில் கலந்து எல்லாச் செடிகளிலும் ஸ்ப்ரே செய்யுங்கள். புழுக்கள் சுருண்டு விழுந்து இறந்து விடும். மறுபடியும் இந்தத் தொல்லை வராதிருக்க, 15 நாட்கள் கழித்து மீண்டும் மருந்தடியுங்கள்.

இனிமேல் ஆரம்பக் கட்டத்தில், ஒன்றிரண்டுப் புழுக்கள் கண்ணில் பார்த்த உடனேயே அவற்றைப் பிடித்து நசுக்கி விடுங்கள். புழுக்கள் மேலும் பெருகாமலும் தடுக்கலாம். மருந்துச் செலவையும் குறைக்கலாம். வீட்டில் குழந்தைகள் இருந்தால் லீவு நாட்களில் இந்த "பூச்சிகளைத் தேடிப் பிடித்துக் கொல்லும்" வேலையை ஒப்படையுங்கள். விளையாட்டுத்தனமாகச் செய்து விடுவார்கள். செடிகளைக் காப்பாற்றிய மாதிரியும் இருக்கும். குழந் தைகளுக்கும் செடி வளர்ப்பைப் பற்றிச் சொல்லிக் கொடுத்த மாதிரி இருக்கும்.

செடிகளில் நல்ல வளர்ச்சி இல்லை என்று சொல்லியிருக்கிறீர்கள். புது வீடு கட்டியவுடன் செடிகள் வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பதால் வீடு கட்டும் போது மண்ணில் விழுந்த சிமெண்ட், செங்கல், ஜல்லி, பெயிண்ட், வார்னிஷ் ஆகியவை மண்ணின் தன்மையை மாற்றி கரடுமுரடாக்கி இருக்கலாம். பொதுவாக புது வீடு கட்டியவுடன் செடிகள் வைக்கும் முன் ஒரு வண்டி எரு, மணல், செம்மண் ஆகியவற்றைக் கலந்து அடித்த பின் செடிகள் வைத்தால் அவை உடனே வேர் பிடித்து வளர்ந்து காய்கள் தரும். இப்போது நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதுதான். கம்போஸ்ட் அல்லது தொழு உரம் வாங்கி செடிகளுக்கு இடுங்கள். எவ்வளவு அதிகம் போட்டாலும் நல்லதுதான் தவறில்லை. ரசாயன உரம் வேண்டாம். சற்று அதிகம்



போட்டாலும் ஆபத்து. அப்புறம் மாதம் ஒருமுறை வேப்பம் புண்ணாக்கு ஒரு கைப்பிடி அளவு வையுங்கள். இது பூச்சிகளையும் கட்டுப்படுத்தும். செடிகளின் வளர்ச்சிக்கும் உதவும்.

திரு. அனந்தசயனம், சென்னை.

● எங்கள் வீட்டு மாமரத்தின் கிளைகள் அடிக்கடி உலர்ந்து மறுபடியும் துளிர்க்கிறது. மரத்தின் அடிப்பகுதியில் சிறு சிறு வெடிப்புகள் காணப்படுகின்றன. மரம் செழித்து வளர ஆலோசனைக் கூறுங்கள்.



பதில் : உங்கள் மரத்திலுள்ளே தண்டுத் துளைப் பான் என்னும் ஒரு வகைப் புழு நுழைந்து அரித்துக் கொண்டிருக்கிறது. மரத் தின் அகன்ற தண்டுப் பகுதியில் உள்ள வெடிப் புக்கள்தான் புழு உள்ளே நுழைந்ததன் அறிகுறிகள். புழுக்கள் உள்ளே நுழைந்து அரிக்க ஆரம்பிப்பதால், தண்டுப் பகுதிக்கு மேலே உள்ள கிளைகளுக்கு உணவோட்டம் தடைபட்டு காய்கின்றன. நாளடைவில் மொத்த மரமுமே காய்ந்து பட்டுப் போய் விடும்.

முதலில் கார்போஃபியூரான் (Carbofuran B G) என்னும் குருணை மருந்தை எல்லா வெடிப்புகளிலும் 5 கிராம் வீதம் வைத்து பின் மண்ணைக் குழைத்துப் பூசி ஓட்டைகளை அடையுங்கள். இதனால் மருந்தின் வீரியம் காற்றில் பரவி வீணாகாது. புழுக்களும் தப்பிக்க வழி இன்றி உள்ளேயே மூச்சுத் திணறி இறந்து விடும். இன்னொரு வழி என்ன வென்றால் வெடிப்புகளுக்கு 2 அடி கீழே மரத்தின் பக்கவாட்டில் கத்தியால் ஒரு வெட்டு வெட்டி, லேசாகப் பிளந்த தண்டினுள்ளே பஞ்சு வைத்து அதில் மோனோ குரோட்டோபாஸ் மருந்தை 10 மிலி ஊற்றுங்கள். பின் பஞ்சு கீழே விழாமல் இருக்கவும், மருந்து காற்றில் ஆவியாகிப் போகாமல் இருக்கவும் பாலிதீன் ஷீட்டால் மரத்தைச் சுற்றிக் கட்டுங்கள். 5-6 நாட்களில் மரம் மருந்தை உறிஞ்சிவிடும். பலனும் தெரிய ஆரம்பிக்கும். இந்த முறைக்கு padding என்று பெயர். சிறு புழுக்கள் எவ்வளவு பெரிய மரத்தைச் சாய்க்கின்றன, பார்த்தீர்களா?

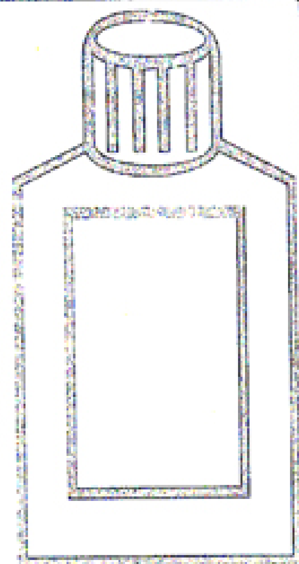
திருமதி. வசந்தா பாய், புதுவை.

● எங்கள் வீட்டில் எலுமிச்சை செடி வைத்து 3 வருடங்கள் ஆகிறது. இலைகளில் எல்லாம் புழுக்கள் வந்து ஒரு இலை கூட விடாமல் மொட்டையடித்து விடுகின்றன. இதனால் காய்ப் பிடிப்பு பாதிக்கப்படுகிறது. என்ன செய்வது?

தேங்காய் எண்ணெயை எளிய முறையில் வீட்டிலேயே தயார் செய்யலாம்.

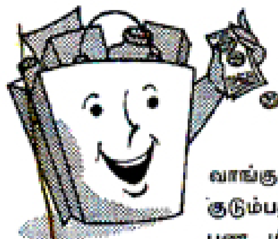
முற்றிய தேங்காய் வாங்கி நைசாக துருவி கெட்டியாக பால் எடுக்கவும். (முற்றிய தேங்காய் 2-க்கு கால் லிட்டர் எண்ணெய் கிடைக்கும்.) பாலை ஒரு சற்று வாயகன்ற கிண்ணத்தில் ஊற்றி ஒருநாள் முழுவதும் ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விடவும். அடுத்த நாள் எடுத்துப் பார்த்தால் மேற் புறம் பூரா ஆடையாக படிந்திருக்கும். அடியில் வெறும் தண்ணீர் மட்டுமே இருக்கும். (தண்ணீரை சமையலுக்குப் பயன்படுத்தலாம். குழம்பு, ரசம் வைக்க கமகமவென மணமாக) இருக்கும். ஆடையை மட்டும் எடுத்து வெறும் வாணலியில் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சினால் அழகான இளநீர் போன்ற கலரில் மிக விரைவில் கமகமவென தேங்காய் எண்ணெய் தயார். நீங்களும் ஒருமுறை செய்து பார்த்தால் பின் தேங்காய் எண்ணெய் வாங்கவே விரும்ப மாட்டீர்கள்.

— ஆர். பாலா

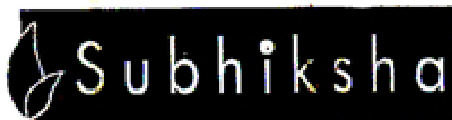


புத்திசாலிகள் சுபிக்ஷாவிற்கு மாறிவிட்டனர். நீங்கள்?

ஆம், சுபிக்ஷா சூப்பர் மார்கெட்டுகளில் எல்லா வீட்டு உபயோகப் பொருட்களும் மற்ற கடைகளை விட குறைந்த விலையில் கிடைக்கிறது. தரமான மளிகைப் பொருட்களும் சோப்பு, பற்பசை, வாசனை பவுடர் போன்ற எல்லா வீட்டு உபயோக பொருட்களும் குறைந்த விலையில் வாங்குவதால் புத்திசாலி குடும்பத்தலைவிகளுக்கு பண மிச்சம். குறைந்த விலையில் தரமான பொருட்கள் விற்பதனால் சுபிக்ஷா ஒரே ஆண்டில் சென்னையின் மிகப்பெரிய சூப்பர் மார்கெட் ஆக இடம் பிடித்துள்ளது.



இன்றே சுபிக்ஷா-வுக்கு வாருங்கள் உங்கள் புத்திசலித்தனத்தை எல்லோரும் அறியச் செய்யுங்கள்.



குறைந்த விலை... என்றென்றும்



பொருட்கள்	கிடைக்கும் விலை	சுபிக்ஷா விலை
வி.வி.எஸ் ஆயில் 1லிட்.பாக்.	58.00	51.20
ஹார்லிக்ஸ் (R) 500 கி.	73.90	68.00
ஹமாம் 100 கி.	8.50	8.15
பெப்ஸோடன்ட் 200 கி.	38.00	35.15
சர்ப் எக்ஸெல் (R) 500 கி.	60.00	56.00
கொடாக் கோல்டு	107.00	80.50

அனைத்துப்பொருட்களுக்கும் இதேபோல் தள்ளுபடி உண்டு

✆ 491 0392

பல்பொருள் அங்காடி & மருந்தகம்

- **அண்ணா நகர்**
  W-125, 3வது அவென்யூ.
- **கோடம்பாக்கம்**
  332, ஆற்காடு சாலை.
- **திருவான்மியூர்**
  2வது கிழக்குத் தெரு, காமராஜ் நகர்
- **மந்தவெளி**
  113, ஆர்.கே. மட் சாலை.
- **மவுண்ட் ரோடு**
  2, வெல்டர்ஸ் ஸ்ட்ரீட்.
- **மேற்கு மாம்பலம்**
  15/1, தம்பையா சாலை.

கீழ்பாக்கம்
20A/3, டெய்லர்ஸ் சாலை

மருந்தகம்

- **அடையார்**
  68/5, மச்சர்ஸ் காலனி.
- **எழும்பூர்**
  22 எழும்பூர் நெடுஞ்சாலை.
- **சாலிக்கிராமம்**
  7/4, அருணாச்சலம் சாலை.
- **நங்கநல்லூர்**
  140, கல்லூரி சாலை.
- **நுங்கம்பாக்கம்**
  114, வள்ளுவர் கோட்டம் சாலை.

காலை மணி 9 முதல்
மாலை 9 வரை

விடுமுறை இல்லை

இலவச டெலிவரி உங்கள் வீட்டிற்கு

10%
தள்ளுபடி
எல்லா மருந்துகளுக்கும்

வெண்டைக்காயை வதக்குவதற்கு முன் ஒரு கப் வெங்காயம் நறுக்கிய துண்டங்கள், அரை கப் தக்காளித் துண்டுகள், தேவையானால் அரை கப் உருளைக் கிழங்கு துண்டுகளை நன்றாக வதக்கிய பின் வெண்டைக்காயையும் உப்பு, காரப் பொடி சேர்த்து வதக்கினால் சப்பாத்திக்கு தொட்டுக் கொள்ளச் சுவையாக இருக்கும். இதற்கு வெண்டைக்காய் குழம்பிற்கு நறுக்குவது போல நீள துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

- டி. விஜயலட்சுமி



பதில் : புழுக்களைப் பார்த்தால் பொறுக்கி எடுத்து நசுக்கி விடுங்கள். இல்லாவிட்டால் மரம் வெறும் குச்சி, குச்சியாய்த்தான் நிற்கும். புழுக்களின் தொந்தரவு அதிகமென்றால் மோனோகுரோட்டாபாஸ் 2 மிலி/லி கலந்து அடியுங்கள். 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை செய்தால் செடியைக் காப்பாற்றலாம்.

திருமதி சுசிலா நந்தகுமார், ஒரிஸ்ஸா.

● எங்கள் ஊரில் இங்கிலீஷ் காய்கறிகள் நன்றாக வளரும். இந்த முறை முட்டைக் கோஸில் பெரிய பச்சை நிறப் பூச்சி வந்து தின்று விட்டது. பூச்சி உள்ளே இருந்ததால் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. இதற்கு என்ன மருந்தடிக்கலாம்?

பதில் : மாலத்தியான் 2மிலி/லி தண்ணீரில் கலந்து அடித்தால் இத் தொல்லையிலிருந்து விடுபடலாம்.

அஜிதா, சென்னை.

● முருங்கைச் செடி அடியில் பெருக்க மாட்டேன்கிறது. குருத்தை எவ்வளவு வெட்டி விட்டாலும் குச்சி குச்சியாய்த்தான் போகிறது. காற்றில் விழுந்து விடுமோ என்று பயமாய் இருக்கிறது. என்ன செய்ய?

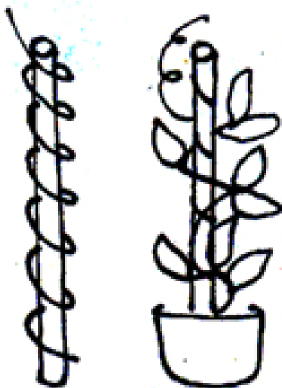
பதில் : குருத்தை வெட்டாதீர்கள். வளர விடாமல் வெட்டி விட்டால் இப்படித்தான் குச்சி குச்சியாய் இருக்கும். செடி நன்கு செழித்து வளர்ந்தால்தானே நாளடைவில் பருமனாகும்? குருத்தை நன்றாக வளர விடுங்கள்.

செய்து பாருங்கள் :

மாஸ் ஸ்டிக் (Moss Stick)

50 ரூ, 100 ரூ என்று செலவழித்து நர்சரியில் மாஸ் ஸ்டிக் வாங்கி அதன் மேல் படர விட்டால்தான் மணி பிளான்ட் நன்றாக வளருமா? இதோ உங்கள் வீட்டில் உள்ள எளிய பொருட்களைக் கொண்டு நீங்களே தயாரிக்கக்கூடிய ஒரு மாஸ் ஸ்டிக்!

வீட்டில் எலக்ட்ரிக் வயரிங் செய்தபின் மீந்த பிளாஸ்டிக் டியூப் இருந்தால் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். (2 அடி உயரம் வேண்டும்). தேங்காய் நாரினால் ஆன கயிறு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கயிறை பிளாஸ்டிக் டியூபில் சுற்றிக் கொண்டே வந்து முனையில் அழுத்தமாக முடிச்சிடுங்கள். இதுதான் எளிமையான மாஸ் ஸ்டிக். இதை மணிப்ளான்ட் உள்ள தொட்டியில் நட்டுச் செடியை இதன் மேல் படரச் செய்யுங்கள். செடிக்கு நீருற்றும் போது ஸ்டிக்கையும் நனையுங்கள். அப்புறம் பாருங்கள், பற்றிக் கொள்ள ஒரு கொழு கொம்பு கிடைத்த சந்தோஷத்தில் மணி ப்ளான்ட் எவ்வளவு செழிப்பாக வளர்கிறது என்று? கயிற்றைச் சுற்றும் போது ட்யூபை ஒட்டிய மாதிரி தேங்காய்ப் பஞ்சையும் வைத்துச் சுற்றினால் இன்னும் சிறப்பு. ட்யூப் இல்லையென்றால் மரத்தடி கிடைத்தால் கூடப் போதும்.



BE / MBBS

என்ஜினியரிங் / மெடிக்கல்

நுழைவுத் தேர்வுகள் '98

வீடியோ கேசட் மூலமாக உங்கள் வீட்டிலேயே கோச்சிங்!

தமிழக அரசின் என்ஜினியரிங், மெடிக்கல், அக்ரி, வெர்ட்டினரி படிப்புகளுக்கான நுழைவுத் தேர்வுகள் எழுதும் மாணவர்கள் முதன் முறையாக ஒரு புதுமையான கோச்சிங் முறையின் மூலம், தங்கள் வீட்டிலேயே வீடியோ கேசட் வழியாக கோச்சிங் பெறலாம்.

கணிதம்(Maths), இயற்பியல் (Physics), வேதியியல்(Chemistry) உயிரியல்(Biology) ஆகிய ஒவ்வொரு பாடத்திலும் அனுபவம் நிறைந்த பேராசிரியர்கள் தயாரித்த ஆயிரக்கணக்கான கேள்வி பதில் அடங்கிய பிரிண்டட் கோர்ஸ் மெட்டீரியல் (Printed Course Material) உங்களுக்குத் தரப்படும். அதை அடிப்படையாக வைத்து ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் தனித்தனியாக அந்தந்தப் பேராசிரியர்கள் வீடியோ கேசட் மூலமாக டி.வியில் தோன்றி விரிவான விளக்கமளித்து கோச்சிங் கொடுப்பார்கள்.

நீங்கள் எந்த கோர்ஸ் சேர நுழைவுத் தேர்வு எழுதுகிறீர்களோ அதற்கேற்ப ஒவ்வொரு பாடத்துக்கும் தனித் தனியாக ஒரு வீடியோ கேசட் வீதம் மூன்று அல்லது நான்கு வீடியோ கேசட்டுகள் உங்களுக்கு வழங்கப்படும்.

அச்சடிக்கப்பட்ட கோர்ஸ் மெட்டீரியலும் பேராசிரியர்களின் விரிவான கோச்சிங் அடங்கிய வீடியோ கேசட்டுகளும் 24 மணி நேரமும் உங்கள் கையிலேயே இருப்பதால் உங்கள் வசதிக்கேற்ப இரவு பகல் எந் நேரமும் நீங்கள் பார்க்கலாம், படிக்கலாம். சந்தேகங்கள் வரும்போது மீண்டும் மீண்டும் வீடியோ கேசட்டுகளை போட்டுப் பார்க்கலாம்.

கட்டணம் : B.E. அல்லது M.B.B.S / AGRI / VETERINARY Rs. 2,500/-
ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட படிப்புகளுக்கு Rs. 2,800/-

இந்தக் கட்டணத்தை AVCC என்ற பெயரில் சென்னையில் மாற்றக்கூடிய (D.D.)டிமாண்டு டிராஃப்டு எங்களுக்கு அனுப்பி பெற்றுக் கொள்ளலாம். மறக்காமல் தமிழ், ஆங்கிலம் இவற்றில் எந்த மீடியம் உங்களுக்குத்தேவை என்பதையும் குறிப்பிடவும். D.D. அனுப்புபவர்கள் ரெஜிஸ்டர்டு தபால் அல்லது கொரியர் மூலமாக அனுப்பவும். சென்னை மாணவர்கள் நேரில் வந்து பணமாகவே கட்டணத்தைச் செலுத்தி கோர்ஸ் மெட்டீரியலையும் வீடியோ கேசட்டுகளையும் பெற்றுச் செல்லலாம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும் :



AUDIO VISUAL COACHING CENTRE
27, First Street, Karpagam Avenue, Chennai - 600 028.
Phone: 493 74 92 / 493 99 05

-----கீழ்க்கண்ட விவரப்படி எனக்கு கோர்ஸ் மெட்டீரியலையும் வீடியோ கேசட்டுகளையும் அனுப்பவும் ✂

Name: ....

Address: ....

....

.... Pin: ☐☐☐☐☐☐

Couse: ☐ B.E. ☐ M.B.B.S. ☐ AGRI ☐ VETERINARY ☐ ALL

Medium: ☐ Tamil ☐ English Payment: ☐ D.D. No.......................

ஜே.கே. பொன்மொழிகள்

"தொந்தரவால் பாதிக்கப்பட்ட மனம், உண்மையை முழுதுமாக அறிய முடியாது. கவனமாக இருப்பதன் மூலமே ஒரு குறிப்பிட்ட உண்மையை அறிய முடியும்."

- இப்படி நிறைய சிந்திக்க வைக்கும் பொன் மொழிகள். தொகுப்பு பிரேமா அரவிந்தன்.

பக் - 208, விலை ரூ. 40.00



வேலை வெற்றி தரும்

சுய உயர்விற்குப் பல வழிகளைத் தன் எழுத்துக்கள் மூலம் காட்டித் தரும் மெர்வினின் நூல்.

பக் - 120, விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் - குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டிபஜார் அருகில், தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

பெண்கள் பிரச்னைகளைத் தீர்க்க டாக்டரம்மாவின் பதில்கள்

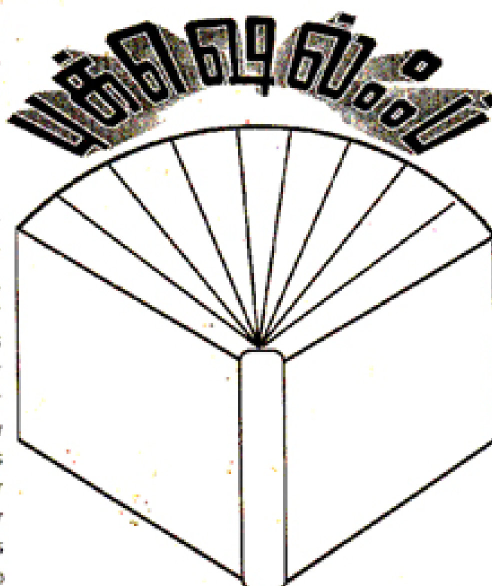
இளம் தாய்மார்களுக்கும், திருமணமான இளம்பெண்களுக்கும் மிகவும் பயனுள்ள நூல். கேள்வி பதில் வடிவில் பல மருத்துவச் செய்திகள் தரப்பட்டுள்ளன.

பக் - 124, விலை ரூ. 25.00

(இந்திரா பதிப்பகம், 60, முதல் தெரு, நீனதயாளு நகர், திருவெறும்பூர், திருச்சி - 13)

கஸ்தூரி திலகம்

சுதந்திர தின பொன் விழா ஆண்டினையொட்டி நான்காவது பதிப்பாகக் கொணர்ந்திருக்கிறார்கள். மகாத்மாவின் துணைவியார் பெண்டிருள் எப்போர்ப்பட்ட இலகமாக விளங்கினார் என்பதை பரணீதரன் வாழ்வியல் நாவலாக வடித்துள்ளார். மனம்



நெகிழச் செய்யும் காவியம்.

பக் - 336, விலை ரூ. 55.00

(இமயம் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 1.)

அழகுக் குறிப்புகள்

ஏராளமான அழகுக் குறிப்புகள். தொகுப்பு எஸ். லீலா.

பக் - 104, விலை ரூ. 20.00

(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், த.பெ. எண் 2979, 72, பெரிய தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.)

பரிசுபெற்ற சிறுகதைகள்

பரிசு பெற்ற இருபத்தி மூன்று சிறுகதைகளின் தொகுப்பு - கலைமாமணி விக்கிரமன்.

பக் - 288, விலை ரூ. 54.00

அமர எழுத்தாளர்களின் சிறுகதைகள்

தி.ஜா., அகிலன், லக்ஷ்மி போன்றோரின் அருமையான சிறுகதைகள்.

பக் - 264, விலை ரூ. 50.00

(இரண்டும் - ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட் வெளியீடு, 67, இரண்டாவது அவின்யு, கிழக்கு அண்ணா நகர், சென்னை - 102.)

தமிழ்நாட்டில் சுற்றுலா

கோடை விடுமுறையில தமிழ்நாட்டினுள் சுற்றுலா செல்ல விரும்புபவர்களுக்கு நிறைய தகவல்களைத் தருகிறார் வே. திருநாவுக்கரசு.

பக் - 336, விலை ரூ. 74.00

(வசந்தா பிரசுரம், 6, ஜெய்சங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.)

புயலை வென்ற புழுதி

பெண் சிசுக் கொலையை மையமாக்கிய நாடகம். ஆசிரியர் : பரிக்கல் என். சந்திரன்.

பக் - 188, விலை ரூ. 42.00

(மீனா புத்தகப் பண்ணை, 7, வில்லியம்

இட்லி அல்லது தோசை மாவு கொஞ்சமாக இருக்கும் போது அதில் மாவு இருக்கும் அளவிற்கு ஒரு பங்கு ரவையை வறுத்துக் கொட்டவும். கடுகு, உ. பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, பச்சை மிளகாய் வறுத்துச் சேர்த்து கொத்துமல்லி அரிந்து போட்டு ஒரு கரண்டி புளித்த தயிர் விட்டு ரவை இட்டிலியாக வார்க்கவும்.

— இந்திரா. ஜி.



லே-அவுட் 2-வது தெரு, கே. கே. ரோடு, விழுப்புரம் - 2.)

காதல் சின்னம்

எஸ். மகாராஜன் எழுதிய காதல் போற்றும் நாவல்.

பக். - 68, விலை ரூ. 15.00

விதைகள்

அனுராதா ரமணன் தன் வாழ்வின் அனுபவங்களைச் சுவைபடக் கூறுகிறார்.

பக் - 240, விலை ரூ. 45.00

(இரண்டும் - திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட் நாராயணா ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

திருமணத்திற்குரிய 10 பொருத்தம் பார்ப்பது எப்படி?

ஆசிரியர்: ஸ்வாமி சத்தியநாராயணா.

பக் - 112, விலை ரூ. 20.00

எளிய முறையில் ஜோதிடம் கற்றுக் கொள்வது எப்படி?

பக் - 144, விலை ரூ. 25.00

(இரண்டும் - மயில்வன் பதிப்பகம், 18, தெற்கு பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026.)

ஸ்ரீ சத்தியசாயிபாபா வரலாறும் மகிமைகளும்

ஆசிரியர் - சி. நா. கிருஷ்ணமூர்த்தி.

பக் - 140, விலை ரூ. 26.00

காளஹஸ்தி தலபுராணமும் பெருமைகளும்

ஆசிரியர் - நா. பழநியப்பன்.

பக் - 176, விலை ரூ. 33.00

(இரண்டும் - மணிமேகலை பிரசுரம், த.பெ. எண் 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

100 ஆண்டுகள் வாழ 200 யோசனைகள்

சுவையான தலைப்பு. உடல்நலம் மனநலம் பேணுதல் பற்றிச் சுவாரஸ்யமாகச் சொல்கிறார் அருள்நம்பி.

பக் - 192, விலை ரூ. 35.00

குழந்தைகளுக்கான அதிர்ஷ்டப் பெயர்கள் 1000

நட்சத்திரப் பொருத்தத்துடன் கூறுகிறார் கே. எஸ். பதஞ்சலி ஐயர்.

பக் - 204, விலை ரூ. 36.00

(இரண்டும் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

சேதி கேளடி தோழி...!

இள. அழகிரி எழுதிய சிறுகதைகளின் தொகுப்பு. சரளமான நடையில் சுவையான நிகழ்வுகள்.

பக் - 129, விலை ரூ. 25.00

தூண்டா விளக்கு

குழந்தைகளுக்கான கவிதைகள். ஆசிரியர் - மதிஒளி.

பக் - 64, விலை ரூ. 18.00

(இரண்டும் - கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)



சொல்ல விரும்புகிறோம்

♦ ஆண்களை மன்னிக்கலாம் தப்பில்லை! கட்டுரையில் பெ. நாயகி குறிப்பிட்டுள்ளது போல் பெண்களை சீண்டிப் பார்க்கும் ஆண்களின் சதவீதம் அதிகம்தான். அதே நேரத்தில் மனைவியின் பெயரும் புகழும் பெருகும் வேளையில் தன்னுடைய பெருமையையும் பெருக்கிக் கொண்ட ஆதர்ச தம்பதிகளும் உண்டு. எனவே ஆண்களை மன்னிப்பது மட்டுமல்ல மாற்றவும் பெண்களால் முடியும்!

பொன்மலை, ஹிமயா.

♦ வாசகர்களின் தகவல் பலகை மூலம், மிகவும் தெளிவாக எளிமையாக பல அரிய தகவல்களை தெரிந்து பக்தி பரவசத்தில் திளைத்தோம்! ஆஹா!

மதுரை - 17, ஜி. ஆண்டாள்.

♦ பிரெஞ்சுப் பின்னல் மிகவும் நல்ல விளக்கத்துடன் அமைந்ததற்கு நன்றி. வெகு நாளாக இதைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று ஆசை. சரியாக கற்பது இக்காலத்தில் மிகக் கடினம். இதைப் போல் சுலபமான கொண்டைகள் விளக்கத்துடன் கற்பித்தால் பயனுள்ளதாக அமையும்.

ஸ்ரீரங்கம், எஸ். மீனா.

♦ "டோக்கா கலாட்டா" உண்மையிலேயே சரியான கலாட்டாதான். வேடிக்கையாகவும் ரசிக்கும் படியாகவும் இருந்தாலும் அவர்கள் அதை வைத்துக் கொண்டு அந்நிய நாட்டில் எவ்வளவு வேதனைப் பட்டார்கள். என்ன இருந்தாலும் நம் நாடு நம் நாடு தான். சும்மா குப்பைத் தொட்டியில் நினைத்த நேரத்தில் வீசி விட்டு நிம்மதியாகப் போகலாமே? இந்த சௌகர்யம் எங்கு வரும்?

சென்னை - 4, சியாமளா ராமசாமி.

♦ பெண்கள் தினத்தை முன்னிட்டு ஆண்களிடம் கேள்வி கேட்டு பதில்கள் வெளியிட்டது வித்தியாசமாக இருந்தது. பெண்களைப் பற்றிய ஆண்களின் மதிப்பீடு ஓரளவு ஆறுதல் தரும் விஷயம். பெண்களுக்கு அதிகமாக தேவைப்படுவது தன்னம்பிக்கை என்ற பதில் 100 சதவிகிதம் சரியானது.

புதுச்சேரி, தமிழரசி மனோகரன்.

♦ "இனிய பயணத்திற்கு இத்தனை இடங்களா? இந்தியாவில்!" கட்டுரை மிகவும் பயனுள்ளது. கோடைக்காலத்தில் செல்வதற்கு ஏற்ற இடங்களை அறிந்து கொள்ள முடிந்தது. சேகரித்து வைத்துக் கொண்டால் தக்க சமயத்தில் உதவும்.

குடவாசல், வ. ராணி.

♦ எளிய உதாரணத்தின் மூலம் தாய் நாட்டுக்கு இணை தாய்நாடுதான் என்ற ஆழ்ந்த கருத்தை 'அம்மா ஆகிவிட முடியுமா?' கதையின் மூலம் உணர்த்திய கதாசிரியைக்கு பாராட்டுகள்.

சென்னை - 43, எஸ்.பி. சுசீலாதேவி.

♦ தங்கள் தலையங்கத்திற்கு மகுடம் வைத்தது போன்று இருந்தது மதங்களைக் கடந்த தெய்வீக உணர்வு கட்டுரை. அப்துல் ஹமீது சிறந்த கருத்துக்களை அழகாக வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார். குண்டலினி பற்றியும், சக்கரங்களை பற்றிய கட்டுரை எழுதிய எஸ்.ஜி. ஜெயராமனும் இதற்கு இணையாக தெளிவாக கருத்தை விளக்கி உள்ளார்.

மும்பை - 76, ஆர். ஜெயஸ்ரீ.

♦ 'பழி ஓரிடம்' கதையில், சம்பந்தியின் மாப்பிள்ளையே நகையை எடுத்துவிட, அப்பழி, அப்பாவி சமையல்காரர் தலையில் விழ, அவரை எப்படிக் காப்பாற்றுவது என பெண்ணின் தாய் பரிதவிக்கையில், பிள்ளையின் அம்மா, சமையல்காரர் மீது விழுந்த பழியைத் துடைக்க, ஒரு சிறு பொய்யைக் கூறி, பெண் வீட்டு கௌரவத்தையும், சமையல்காரர் மானத்தையும் காப்பாற்றியது நெஞ்சை நிறையச் செய்தது.

சென்னை - 88, எஸ். விஜயலக்ஷ்மி.

♦ சில வார்த்தைகள் பகுதியில் பிராண வாயு போல அவசரத் தேவை என்ற தலைப்பில் தாங்கள் எழுதியிருந்த கட்டுரை படித்தேன்.

'நம் வருகாலச் சந்ததியினருக்குத் தேவை சொந்த வீடு, கல்வி, பணம் மட்டுமில்லை, நல்ல அமைதியான கலாசாரம் மிக்க நாடும் கூடத்தான்' என்ற வரிகள் என் மனதை தொட்டது.

தங்களின் தொலை நோக்குப் பார்வைக்கு எனது நன்றி கலந்த பாராட்டுகள். தங்களை போல அனைத்து பத்திரிகைகளும் இந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டால் நம் நாடு ஒரு காலகட்டத்தில் நிச்சயம் அமைதிப் பூங்காவாக திகழும். "குண்டு கலாசாரம் ஒழிய நாம் அனைவரும் பாடுபடுவோம்"!

விழுப்புரம், டி.கே. மூர்த்தி.

(அ.தி.மு.கழக மாவட்ட துணைச்செயலாளர்.)

ரொம்ப நன்றி

அட்டை வண்ணப்படம் : டி.சி. நாகேஷ்

ஸ்ரீ பார்வதி சமேத ஸ்ரீ கல்வடேஸ்வரர் துணை

ஆஸ்திக அன்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க கீழ்கண்ட புனித யாத்திரைகள் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

1. 16.5.98, 8.8.98, 31.8.98, 9.11.98 முதல் 12 நாட்கள் அலகாபாத், காசி, கயா மற்றும் அதை சுற்றியுள்ள இடங்கள் திருவேணி சங்கமம், பரத்வாஜ் ஆஸ்ரமம், ஆனந்தபவன், சித்ரகூடம், அயோத்யா, இராமஜன்ம பூமி, புத்தகயா, ராம்நகர், கால பைரவ கோவில், துர்காமந்திர், துளசிமந்திர், பிர்லாமந்திர். கட்டணம் ரூ. 3150/-

2. 29.5.98, 02.10.98 முதல் 9/7 நாட்கள் கொண்ட உடுப்பி, கொல்லூர், தர்மஸ்தலா, அன்னபூர்னா, சிருங்கேரி மற்றும் அதை சுற்றி உள்ள இடங்கள். கட்டணம் ரூ. 2000/-

3. 20.7.98 – முதல் 7 நாட்கள் கொண்ட குற்றாலம், பாபநாசம், ஆடி அமாவாசைக்கு பாணதீர்த்தம், திருநெல்வேலி, திருச்செந்தூர், நாகர்கோவில், சுசீந்திரம், கன்யாகுமரி, (ஆடி அமாவாசைக்கு 23.7.98 பாணதீர்த்த தர்பணம் செய்தல் சிறந்தது. கட்டணம் ரூ. 1950/-

4. 19.10.98 – அன்று தீபாவளிக்கு கங்கா ஸ்நானம் செய்ய 15 நாட்கள் கொண்ட காசி, கயா, திருவேணி மற்றும் அதை சுற்றியுள்ள பல இடங்கள். கட்டணம் ரூ. 3800/-

5. இதை தவிர சபரிமலைக்கு மாதாந்திர யாத்திரைகள் மேற்கொள்ளப்படும். டிசம்பர், ஜனவரி மாதங்களில் மண்டல, மகர பூஜைக்கு விசேஷ சபரிமலை யாத்திரைகள் மேற்கொள்ளப்படும்.

இரயில் மற்றும் பஸ் செலவுகள், இட வசதி, ஆகார வசதி அனைத்தும் மேற்கூறிய கட்டணத்தில் அடங்கும். யாத்திரீகர்கள் செய்யும் பித்ரு காரியங்கள், தான தர்மங்கள் செலவுகள் தனி.

இரயிலில் 60 நாட்கள் முன்பாக பதிவு செய்ய வசதிகள் இருப்பதால், யாத்ரீயர்கள் 75 நாட்கள் முன்பாகவே பதிவு செய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

30 நபர்களுக்கு குறையாமல் (ஒரே குழுவாக) மேற்கூறிய இடங்களுக்கு செல்ல விரும்பினால் அவர்களை தனியாக அழைத்து செல்ல ஏற்பாடுகள் செய்யப்படும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு

அன்னபூர்ணா யாத்ரா சர்வீஸ்

18, தெற்கு கங்கையம்மன் கோவில் 2வது தெரு, சூளைமேடு, சென்னை - 600 094.
(சின்னமணி வள்ளியம்மாள் கல்யாண மண்டபம் அருகில்) போன் : 4835862, 2383900

லக்ஷ்மி பேர்ல்ஸ், ஜெம்ஸ் & ஜுவல்லரி

Our New Showroom

BIRTH STONES AVAILABLE

OFFER
10% to 20%



ரூ. 1000க்கு பொருள் வாங்கினால் ஒரு கோரல் விநாயகர் இலவசம்

• கிரே முத்து • பிங்க் முத்து • முத்து • பவளம் • கோரல்ஸ் • அமெரிக்கன் டைமண்ட்ஸ்
• ஸ்ரீ தேவி வளையல்கள் • அரிசி முத்து மாலைகள் • துளசி மாலைகள்
• குந்தன் ஆபரணங்கள் • முத்து நகைகள் • ஜேட் மாலைகள்



LAKSHMI PEARLS
GEMS & JEWELLERY

"ARIHANT VTN Presidencey", Shop No. 4, 139, North Usman Road,
(NEAR PANAGAL PARK), T. Nagar, Chennai - 600 017. Phone: 8211263

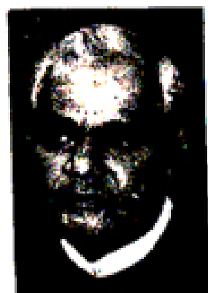


ன் நாவரசு கொலை வழக்கில் குற்றம் சாட்டப்பட்ட ஜான் டேவிட்டுக்கு 36 வருடங்கள் சிறை தண்டனை விதித்திருக்கிறது கடலூர் நீதிமன்றம். கொலைக்காக 14 வருடங்கள். ஆள் கடத்தலுக்காக 14 வருடங்கள், நாவரசை அடைத்து வைத்திருந்ததற்காக ஒரு வருடம். சாட்சியங்களை அழிக்க முயன்றதற்காக ஏழு வருடங்கள் – இவை தவிர ஒரு லட்சம் அபராதமும் ஜான் டேவிட் செலுத்த வேண்டும். (இல்லையென்றால் அதற்காக மேலும் 21 மாதங்கள் சிறை தண்டனை). அரசுத் தரப்பில் ஜான் டேவிட்டுக்குத்தூக்கு தண்டனை கொடுக்க வேண்டும் என மேல் முறையீடு செய்து நீதி மன்றம் போகப் போகிறார்களாம். ராகிங்கும் வக்கிர உணர்வுகளும் ஒருவனை எந்த அளவுக்குப் படுகுழியில் தள்ளும் என்பதற்கு உதாரணம் ஜான் டேவிட்.

• ஜான் டேவிட்



• வாஜ்பாய்

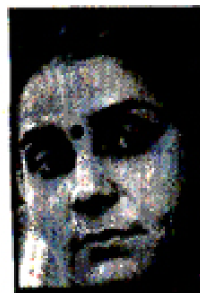


• ஜெயலலிதா



அண்ணா தி.மு.க.வின் ஆதரவும் இருந்தால் தான் மத்தியில் ஆட்சி அமைக்க முடியும் என்கிற நிலையில் பரபரப்பான காட்சிகள் அரங்கேறின. "தமிழக மக்கள் நலனுக்காக நான் கூறிய ஆலோசனைகளை பி.ஜே.பி தலைவர்கள் செவி மடுக்கவில்லை" என்று கூறி தங்கள் ஆதரவுக் கடிதத்தை ஜனாதிபதிக்கு அனுப்புவதை ஜெயலலிதா தாமதம் செய்ய, "தி.மு.க. அரசை டிஸ்மிஸ் செய்ய வேண்டும், சுப்ரமண்யம் சுவாமியை நிதியமைச்சராக்க வேண்டும் என்று ஜெயலலிதா விதிக்கும் நிபந்தனைகளை நாங்கள் ஏற்காததனால் தான் இப்படி பேசுகிறார்" என்று பி.ஜே.பி. தரப்பில் கூறப்பட, சில நாட்கள் சஸ்பென்ஸ், ஒரு வழியாக "சற்றே கசப்புணர்வோடு" ஆதரவு கடிதத்தை அனுப்பியிருக்கிறார் ஜெயலலிதா. அத்தனை கருத்து கணிப்புகளையும் தவிடு பொடியாக்கி சமீபத்திய பாராளுமன்றத் தேர்தலில் தமிழகத்தில் மிக அதிக இடங்களைப் பெற்றார். அவரது செல்வாக்கு ஒன்றும் செல்வாக்காக ஆகிவிடவில்லை என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. மத்திய அரசிலும் பங்கேற்கிறது அ.தி.மு.க. ஆந்திர பிரதேசத்தின் தெலுங்கு மாநில கட்சித் தலைவரான சந்திரபாபு நாயுடு பி.ஜே.பி., காங்கிரஸ் இரண்டுக்குமே தனது ஆதரவு கிடையாது என்று கூறியது அரசியல் வட்டாரத்தில் கூடுதல் சுவாரஸ்யம்.

நியூஸ் சாலட்



• மேதா பட்கர்

இதற்கு முன் இல்லாத வகையில் சமீப காலமாக இந்தியாவிலிருந்து அண்டை நாடுகளுக்கு ஒரு பொருள் அதிகமாகக் கடத்தப்பட்டு வருகிறது. அது இருமல் மருந்துதான்! கடத்தலுக்குக் காரணம் அதன் மிகக் குறைந்த விலையும், அதில் உள்ள ஆல்கஹாலின் அளவும்தான்.

கிரிக்கெட் வீரர் ராமன் லம்பாவின் முடிவு பரிதாபகரமானது.



ஊறுகாய் செய்ய உபயோகப்படுத்தும் எண்ணெயை நன்கு காயவைத்து ஆவி வரும்வரை சூடாக்கவும். பின்னர் அதனை குளிரவிடவும். இவ்வாறு செய்த எண்ணெயை ஊறுகாய் செய்யப் பயன்படுத்தினால் அது பூஞ்சனம் பிடிக்காது.

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

எப்போதும் ஹெல்மெட் அணிந்து விளையாடும் பழக்கமுடைய இவர் பங்களாதேஷில் நடைபெற்ற அந்த துரதிர்ஷ்டவசமான பந்தியத்தின் போது, பாட்ஸ்மெனுக்கு மிக அருகிலிருந்து பீல்டு செய்ய வேண்டிய அவசியம் நேர, பெவிலியனை நோக்கி 'தனக்கு ஹெல்மெட் வேண்டும்' என்று சைகை காட்டியிருக்கிறார். அதற்குள் அந்த ஓவரின் கடைசி பந்து வீசப்பட, அது பேட்டில் பட்டு ராமன் லம்பாவின் தலையில் விசையுடன் மோத இறப்பு சம்பவித்திருக்கிறது. இனி கிரிக்கெட் விளையாடுபவர்களுக்கு ஹெல்மெட் கட்டாயம் என்ற விதியை உருவாக்கலாமா என்ற பேச்சும் அங்கங்கே அடிப்படத் தொடங்கியிருக்கிறது.

காங்கிரஸ் கட்சியின் தலைமைப் பதவியை சோனியா காந்தி ஏற்றிருக்கிறார். அதே சமயம் தன் தலைமை பதவியை விட்டுவிட சீதார்ராம் கேசரிக்கு மனமில்லை. இப்படியொரு விசித்திர நிலைமை இந்தியாவின் தொன்மையான கட்சியான காங்கிரஸுக்கு இதற்கு முன் ஏற்படவில்லை!

மதர் தெரஸா நினைவு விருது இம்முறை சுற்றுப்புற சூழல் அபிமானிகளான மேதா பட்கர் மற்றும் பாபா ஸாஹிப் ஆம்தே ஆகியவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்கிறது.

கால் பந்து விளையாட்டு சரித்திரத்தில் இதுவரை நடந்திராத ஓர் அதிசயம் இது. சில்வெஸ்டர் என்ற ரெஃபரி, லண்டனில் நடைபெற்ற ஒரு கால் பந்துப் போட்டியில் ஏற்பட்ட வாக்குவாதத்தைத் தொடர்ந்து, ஒரு ஆட்டக்காரரை பல முறை அடித்து விட்டார். பிறகு தனக்குத் தானே(!) ரெட் கார்ட்டை காட்டியபடி வெளியேறி விட்டார். இனி தான் எந்தப் போட்டியிலும் நடுவராக இருக்கப் போவதில்லை என்பதையும் தெளிவு படுத்தியிருக்கிறார்.

அமெரிக்காவில் புதிய வகை பொம்மைகள் தயாராகின்றன. கைகால் ஊனமுற்ற குழந்தைகள், தங்களது உற்ற தோழியாகவே எண்ணி விளையாடுவதற்கு ஏற்ப ஊனமுற்ற பொம்மைகள் (அதாவது சக்கர நாற்காலியில் அமர்ந்திருப்பது போன்றவை) தயாரிக்கப்படுகின்றன. இது ஒரு ஆரோக்கியமான அறிமுகம்தான் என்கிறார்கள் அங்குள்ள சில மனவியல் மருத்துவர்கள்.

— ஜி. எஸ். எஸ்.



இதோ விடுமுறை நாட்கள் வந்துவிட்டது. நீங்கள் உங்கள் உறவினர் ஊருக்கோ அல்லது டூர் போய் தங்குவீர்கள். "கொசு" எல்லா இடங்களிலும் வாழ்கிறது. ஆகையால் நாம் போகும் போது "கொசு விரட்டும் மிஷின்" மற்றும் அதன் வில்லைகளையும் எடுத்துச் சென்றால், நம்மை விட, நம்மை உபசரிப்பவர்கள் ரொம்ப மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.

— வசந்தா ராமமூர்த்தி

தமிழ்ப் புத்தாண்டு பிறக்கப் போகிறது. இந்த 21ஆம் நூற்றாண்டே ஓர் புதிய யுகம்தான்... விஞ்ஞானம். கல்வி என்று பல துறைகளை எடுத்துக் கொண்டால் நாம் கற்பனை செய்து பார்த்திராத அளவுக்கு முன்னேற்றங்கள், மாற்றங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

இந்தப் புதுமையான ஆனால் வேகமான யுகத்தில் தங்கள் குழந்தைகளை சென்ற தலைமுறைப் பெற்றோர்கள் எப்படிச் சமாளிக்கின்றார்கள்?... அதுவும் அன்றாடப் பிரச்னைகளில் எப்படி?

அலமேலு அண்ணாமலை : "குறிப்பாக டீன்ஏஜ் வயதில் உள்ள குழந்தைகளை டீல் பண்ணுவது என்பது... ஒரு தனி டெக்னிக்தான். என் ஒரே டீனேஜ் வயதுப் பையனை



• அலமேலு



• திலகவதி

இளைய தலைமுறையைச்



சமாளிப்பது எனக்கு ஒரு சவாலாகவே இருக்கிறது. டீ.வி. என்று எடுத்துக் கொண்டால் மிகவும் சக்திவாய்ந்த செய்தித் தொடர்பு சாதனம்தான். கேபிள் டிவி என்பது அனைவரும் விரும்பும் அட்சய பாத்திரம். ஆனால் இது அமிர்தத்தை மட்டுமல்ல விஷத்தையும் வழங்குகிறதே! குழந்தைகளின் கல்விக்கு கேபிள் டி.வி பெரும் இடையூறுதான். ஆனால் நான் என் பையனிடம் நீ கேபிள் டி.வி. பார்க்கக் கூடாது... நண்பர்களோடு அரட்டை அடிக்கக் கூடாது என்று குற்றம் சாட்டுவதில்லை. Time Management இன் முக்கியத்துவம் உனக்குத் தெரிய வேண்டும். டி.வி. பார்... அதற்கென்று ஓர் குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்... சில நிகழ்ச்சிகளை செலக்ட் செய்து அதை மட்டும் பார். நண்பர் களோடு பேசுவதற்கும் அல்லது அரட்டை அடிப்பதற்கும் படிப்பதற்கும் காலத்தை வரையறுத்துக் கொள். ஏனெனில் "Time is Life"... இப்படி ஒரு நண்பனைப் போல் ரொம்ப 'பாஸிடிவ்'வாக எடுத்துச் சொல்வேன்.

குரலை உயர்த்திக் கண்டித்தால் நாம் கல்வி முறை என்பது அவர்களை பயமுறுத்தும் விஷயமாகவே இருக்கிறது. இவ்வளவையும் படிக்க வேண்டுமே என்று அவர்கள் பெருமூச்சு விட்டு மன பயத்தை வெளிப்படுத்தும் போது தோள் கொடுக்கும் தோழனாய் நின்று உற்சாகப்படுத்தி 'நீ நினைச்சால் முடியாதது இல்லை கண்ணா' என்று தன்னம்பிக்கை முனைக்கு வழிகாட்ட வேண்டும். அவர்கள் படிப்பதற்கு எப்போதும் ஒரு தூண்டு கோலாய் இருக்க வேண்டும்.

நம் குழந்தைகளுடைய விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு மதிப்புக் கொடுக்க வேண்டும். நீ டாக்டருக்குத்தான் படிக்க வேண்டும். என் ஆசையை நீ நிறைவேற்ற வேண்டும். நீ ஓர் என்ஜினியராக வேண்டும் என்று வற்புறுத்தக் கூடாது. அவர்கள் விரும்பியதை எடுத்துப் படிக்க நாம் தடையாக இருக்கக் கூடாது.

அயல் நாடுகளிலிருந்து எதையெல்லாமோ

கூறும் அறிவுரைகளுக்கு அதோ கதிதான்... "ஔவைப்பாட்டி" என்று அடைமொழி வேறு வந்து சேரும்" என்று சிரிக்கிறார்.

'கடுமை கொண்ட தோளினாய் வா வா' என்றான் பாரதி. ஆனால் இன்றோ புத்தகச் சுமையால் கூன் கொண்ட தோளாக அல்லவா மாறி வருகிறார்கள்!... என்ற போது ஆமோதித்தவர்,

"உண்மைதான்... இன்றைய

காப்பி அடிக்கிறோம். அவர்களின் கல்வி முறையைக் கையாண்டால் என்ன? பேசுகிற ஆற்றல், ஆராயும் அறிவு, குறிப்பெடுக்கும் திறமை, 'ஃபீல்ட் டிரிப்' இப்படிக் கல்வி முறையை மாற்றி அமைக்கலாம். இப்படிப் புதுமையான பல முறைகளைக் கொண்டு வந்தால் கல்வி கற்கண்டாய் இனிக்காதா?

குழந்தைகள் முன்னுக்குப் பின் முரணாய்ப் பேசும் போது பெற்றோர்களுக்குக் கோபம் வருவது இயல்பு...



உதாரணமாக எப்போதாவது என் பையனை ஒரு டம்ளர் தண்ணி கொடு என்று கேட்கும்போது "நீ போய் எடுத்துக்கம்மா... என்னால முடியாது நான் 'பிஸி'யாக இருக்கேன்" என்று சொல்லும் போது கோபமும் ஆத்திரமும் உச்ச நிலை அடையும்.... மறுக்கவில்லை. இருந்தாலும் 90% - 95% நான் பொறுமையாக மனம் புண்படாதவாறு எடுத்துச் சொல்லி திருத்த முயற்சிப்பேன். நாம்தான் அனுசரித்துச் செல்ல வேண்டும். எரிமலையாய் அவர்கள் வெடிக்கும் போதும் அனல் வேகத்தில் வார்த்தைகளை அள்ளி வீசும் போது நாம்தான் குற்றால அருவியாய் குளிர்ச்சியைத் தர வேண்டும்.

என்னைப் பொறுத்தவரை 'டீன் ஏஜ்'ஐ சமாளிப்பது என்பது நம் அணுகுமுறையில் இருக்கிறது. நாம் விட்டுக் கொடுத்து சிறிது விலகி நின்று, தட்டிக் கொடுத்து அன்பையே அஸ்திரமாகக் கொண்டு இப்படி இருப்பது நம் தலையாய கடமை. சரியான அணுகுமுறை ஓர் அற்புதமான ஆயுதம் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை.

புத்தாண்டு என்றால் புதிய ஆடைகள் அணிவது நினைவுக்கு வர நம் இளைய தலைமுறையினர் "அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் விஷம்" என்பதை ஆடை அணிவதில் அல்லவா கடைப்பிடிக்கிறார்கள் என்று அங்கலாய்த்தபோது –

திலகவதி : "நவ நாகரீகமான ஆடைகளுக்கு நான் எதிரி அல்ல. ஆனால் அந்த ஆடைகளை எந்த வயதில் எப்படிப்பட்ட உடல்வாகு உடையவர்கள் எந்த விதத்தில் அணிய வேண்டும் என்பதுதான் பிரச்னையே. உதாரணமாக "சேலைக்கு சுடிதார் பரவாயில்லை; சுடிதாருக்கு சேலை மேல்" என்று விவாதம் செய்யாமல் மற்றவர் உணர்ச்சியைத்



• சரோஜா



• பிரேமா

தூண்டாமல் அணியும் விதத்தில் அணிய வேண்டும். ஒரு பெண்ணுக்கு மதிப்புக் கிடைப்பது அவள் அணியும் ஆடையை விட அவள் அணியும் முறையில்தான். பெண் என்பவள் பிறரால் கை யெடுத்து வணங்கும் நிலையில் இருக்க வேண்டும். இந்த எண்ணத்தைப் பெண்ணைப் பெற்ற ஒவ்வொரு பெற்றோரும் சிறுவயதிலேயே அவர்கள் அறிவில், உணர்வில் படும்படி கற்றுத் தர வேண்டும்" என்று அறிவுபூர்வமாகப் பேசுகிறார் திலகவதி.

இந்தப் புதுயுகத்தை கம்ப்யூட்டர் யுகம் என்று கூறினால் அதில் தவறில்லை. பல பள்ளிகளில் இரண்டாம் வகுப்பிலேயே கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் இருக்கிறது. பெற்றோர்களுக்குக் குறிப்பாக சில தாய்மார்களுக்



பச்சை கண்டைக்காயைச் சிறிது வாய் பிளந்து உப்பு, மோர் சேர்த்து நான்கு நாட்கள் வெயிலில் காய வைத்து பாட்டிலில் போட்டுக் கொண்டு எண்ணெயில் வறுத்து மோர் சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம். ஜோராக இருக்கும்.

— ஜெ. காமாட்சி

குத் தெரியாத ஒன்று இந்த கம்ப்யூட்டர். இவர்களின் மழலைச் செல்வங்களுக்கு ஹோம்வொர்க் என வரும்போது எப்படி சமாளிக்கிறார்கள்?

சரோஜா : "என் வீட்டில் உள்ள அனைவரும் குறிப்பாக என் குழந்தைகள் "உனக்குக் கம்ப்யூட்டரே தெரியாது" என்று கேலி செய்வதுண்டு. கம்ப்யூட்டர் சம்பந்தமான பல சந்தேகங்களை என் கணவரிடம் கேட்டுக் கற்றுக் கொண்டு விட்டேன். நாமும் குழந்தைகளுக்குச் சரியாக முன்னேறி விட வேண்டியது தான்" என்றவர் –

"புள்ளியியல் என்று எடுத்துக் கொண்டால் நான் 20 வருடம் முன்பு படித்தவள். புள்ளியியல் பாடங்களை நான் படித்துப் பிறகு என் பையனுக்கு சொல்லிக் கொடுப்பேன். கணக்கை எடுத்துக் கொண்டால் நியூ மேத்ஸ் வேறு – ஆனால் என் பக்கத்தில் வசிப்பவர் பெண்ணுக்குச் சொல்லித் தருவதால் பிரச்னை இல்லை. இந்தியைப் பொறுத்தவரை டியூஷன்தான்."

'டீனேஜர்ஸ்' பிடிவாதமாக செயல்படும் போதும் வீண் வாதம் செய்யும் போதும், குதர்க்கமாகப் பேசும் போதும்... எப்படி 'அப்ரோச்' செய்கிறீர்கள்?

"எது சரி எது தவறு என்று தெரியாத இந்த வயதில் நாம் அவர்களை அனுசரித்துப் போவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. கருத்து வேறுபாடுகள்... அப்பப்பா! ஏராளம்... என் பெண் நவீன உடைகளைப் போடுவதில் எனக்கு ஆட்சேபணை இல்லை. ஆனால் அவள் ஷார்ட்ஸ் போடுவதை – கால்கள் தெரியும்படி போடுவதை என்னால் அங்கீகரிக்க முடியவில்லை. உடனே நீ ரொம்பக் கர்நாடகம்மா என்பாள். தலைமுடியை 'பாப்' செய்து கொள்வதும், நெற்றியில் பொட்டில்லாமல் இருப்பதும்... கடைசியில் ஒத்துப் போவது நான்தான்.

அட்வைஸ் என்றாலும் இவர்களுக்கு எப்போதும் வெறுப்புத்தான். ஆதலால் பக்குவமாக எடுத்துச் சொல்லி நல்லவழிப்படுத்த வேண்டும்."

தங்களுடைய டீனேஜ் பெண்கள் தங்களுக்கு வீட்டு வேலை செய்வதில் உதவி செய்வார்களா? என்று கேட்டபோது –

பிரேமா ராமச்சந்திரன் : "அவர்கள் சாதாரண நாட்களில் எனக்கு உதவி செய்ய மாட்டார்கள். ஆனால் அவசியம் ஏற்படும் போது அலுத்துக் கொள்ளாமல் செய்வார்கள். பரீட்சை நேரத்தில் நான் அவர்களை 'எக்காரணத்தைக் கொண்டும் தொந்தரவு செய்வதில்லை...

நான் உடைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுத்தால் அது அவர்களுக்குப் பிடிக்காது. பட்ஜெட் சொல்லி விடுவேன். அதற்குள் அவர்களே தேர்வு பண்ணிக் கொள்வார்கள். கல்வி என்று பார்த்தால் ஐந்தாம் வகுப்பு வரை தான் நான் சொல்லிக் கொடுத்தேன். இப்போதெல்லாம் அவர்களே படித்துக் கொள்கிறார்கள். யாருடைய உதவியும் இல்லாமலேயே.

டி.வி. என்று பார்த்தால்... ஆன்மீகமா... "ரமண ஒளி" பார்க்கிறாயா? அய்யோ அறுவைம்மா என்று வேறு சேனல்தான் பார்ப்பார்கள். அதற்காகவே இன்னொரு டி.வி. வாங்கி வைத்துள்ளோம். பரீட்சை நேரத்தில் அவர்களே டி.வி. பார்க்க மாட்டார்கள். நான் பார்க்கக் கூடாது என்றெல்லாம் வற்புறுத்துவது இல்லை.

அவர்களின் விருப்பத்திற்கு நானோ என் கணவரோ ஒரு போதும் தடையாய் இருப்பதில்லை. அவர்களை கட்டுப்பாடு என்னும் சிறைக்குள் வைத்திருக்கவில்லை. அதே சமயம் எல்லை மீறிய சுதந்திரமும் கொடுப்பதில்லை."

இந்த பேட்டியைப் பொறுத்தவரை பெரியவர்கள் சிறியவர்களை அனுசரித்துப் போவது தான் அதிகமாக இருக்கிறது. ஆனாலும் இளைஞர்கள் அவர்களுக்குள்ளேயே ஒரு வரையறுப்புடன் இருக்கிறார்கள் என்பதையும் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. அவர்களுக்கு பொறுப்பு எனும் சுமை வரும்போது மாறிக் கொண்டு விடுகிறார்கள் என்பதையும் பார்த்துக் கொண்டுதானே இருக்கிறோம்!

பேட்டி : **எம். முத்து**

இந்த மாதம் எப்படி?

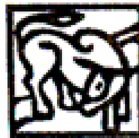
ஏப்ரல் '98



மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

உங்கள் ராசியில் மாதத்தின் முதற்பகுதியில், ஆட்சி, உச்சம், நீச்சம் ஆகிய மூன்று தகுதிகளைக் கொண்ட முறையே சூரியன், செவ்வாய், சனி ஆகிய மூன்று கிரகங்கள் சஞ்சரிக்கிறார்கள். இதனால் அரசுத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு ஆதாயம் உண்டு. இது பதவி உயர்வின் மூலமாக, அல்லது விரும்பிக் கேட்ட இடத்தில் மாற்றம் மூலம் கிடைக்கலாம். காவல் துறையினர்க்குச் சவால் நிறைந்த மாதமாகவும் அதே சமயம் தமது பணிகளில் முழு வெற்றியைப் பெறுகின்ற மாதமாகவும் அமையும். தொழில் துறையினர்க்கு நீச்ச பங்க ராஜயோகம் என்கிற முறையில் முன்னேற்றமடையத்தக்க வகையில் புது முயற்சிகள் செய்யலாம். அதற்கான சூழ்நிலையும் கனிந்து வந்துள்ளது எனலாம். குரு, கேது ஆகியவர்களின் உதவியால் மாணவ மாணவிகளுக்குத் தேர்வில் தடை ஏதுமின்றி நல்லதொரு தேர்ச்சியைப் பெறத்தக்க நிலை உண்டு. வீடு வாங்கும் யோகம் உண்டு. அல்லது வீடு கட்ட நிலமாவது வாங்கலாம். புதனால் உடல்நிலை சற்று பாதிக்கப் படலாம். ஏழாமிடத்தைக் குரு பார்ப்பதாலும், சுக்கிரன் நன்கு சஞ்சாரம் செய்வதாலும் குடும்பத்தில் பிரச்சினைகள் தோன்ற நியாயமில்லை. தாம்பத்திய உறவு சிறப்பாகவே அமையும். ராகுவால் சிற்சில மனக்குழப்பங்களோ, வருத்தமோ உறவினர்கள் காரணமாக ஏற்படலாம். அப்போது அமைதி காத்திடுவது நல்லது. நாலாயிர திவ்யப் பிரபந்தத்தில் உங்களுக்குப் பிடித்தமான சில பாடல்களை மனதுக்குள் சொல்லி பெருமாளை வேண்டலாம். அல்லது ஆறுமுகனை நினையுங்கள். ஆறுதல் பெறுவீர்கள்.



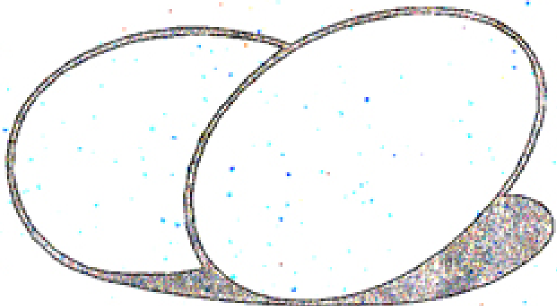
ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்

சந்திர சஞ்சாரத்தைப் பொறுத்துக் காலஸர்ப்ப யோக நிலை உண்டு. அதாவது கேது, ராகுவுக்கு இடையே உங்கள் ராசியும் கிரகங்களும் அமைந்திருந்தாலும் இருஸர்ப்பங்களுக் கிடையிலான தோஷம் ஏற்படாது. இதுவரை யோககாரனாக இருந்த சனி விரைய ஸ்தானத்தில் நீச்சம் பெற்றாலும், மாதத்தின் முதற்பகுதியில் நீச்ச பங்க ராஜயோகத்தைத் தருவதால் கைவிட்டுச் செல்ல இருந்த நிலமோ அல்லது தொழிலோ உங்களுக்கு நன்மை செய்யும் விதத்தில் உங்களிடமே இருந்து இலாபத்தைத் தரும். மாதம் பூராவும் சுக்கிரனும், முதல் பகுதியில் புதனும் சேர்ந்தே குடும்ப நலத்திற்கு ஆவன செய்வார்கள். அதனால் வீடு ஒன்று

இட்லிக்கு அரைத்ததில் உளுந்து அதிகமாகப் போய் இட்லி மிகவும் அமுங்கி மெல் லியதாக இருந்தது. உடனே சிறிதளவு ரவையைத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசறி ஊறவைத்து மாவுடன் கலந்து இட்லி வார்த்ததில் நன்றாக உப்பி பந்து பந்தாக மெதுவாக இருந்தது.

– உஷா நாராயண்



வாங்கும் வாய்ப்பு கனிந்து வந்துள்ளது. விரயத்தில் உச்சம் பெற்றுள்ள சூரியன் தந்தையின் உடல் நலத்தைப் பாதிக்கச் செய்தாலும் நீச்சத்தில் ராஜயோகத்தைத் தரும் விதத்தில் உங்கள் ராசிக்கு யோககாரகனாகிய சனி நிற்பதால் விபரீதமாக ஒன்றும் ஆகிவிடாது. ஆனால் ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் பணவிரயம் ஏற்படும் எனத் தெரிகிறது. எனவே பெரும் தொகை எதையும் எடுத்துச் செல்வதோ, வீட்டில் கையிருப்பில் வைத்திருப்பதோ மறந்தும் செய்து விடாதீர்கள்.விரயமாகாமல் பணம் தங்கியிருக்க வங்கியில் இருப்பது நல்லது. கண்களை சற்று பாதிக்கும் வண்ணம் கிரக சஞ்சாரம் உள்ளதால் மருத்துவரிடம் போக வேண்டி வரலாம். ராகு 4-ல் இருப்பதால் தாயார் உடல்நிலையைப் பற்றிய கவலையைத் தரலாம். குருவும் கேதுவும் பத்தில் இருப்பது சரியல்ல என்றாலும் கேது சேர்க்கை எனும் கோணத்தில் பார்க்கும்போதே நன்மை செய்யாவிடினும் தீமை ஏதும் ஏற்படாது எனலாம். மற்றபடி மாதத்தின் பிற்பகுதியில் இரண்டில் உள்ள செவ்வாயும் சூரியனும் உங்களுக்கு உகந்த முறையில் சஞ்சரிக்கவில்லை. இதனால் பழனி சுப்ரமணியருக்கு அபிஷேகம் அர்ச்சனை என ஏதாவது பரிகாரம் செய்யலாம். அல்லது உங்கள் ஊரில் உள்ள நவக்கிரகங்களுக்கு அர்ச்சனை செய்தாலே கூட போதும்.



மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்

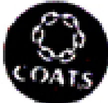
பார்ப்பதற்கு எல்லா கிரகங்களும் இராகுவுக்கும் கேதுவுக்குமிடையே இருப்பதாகத் தோன்றினாலும் இந்த நிலை ஸர்ப யோகத்தைத் தருகின்றதோடு நல்ல நேரம் என்றே கொள்ள வேண்டும். மாதத்தின் முதல் பகுதியில் மூன்று கிரகங்கள் உதவுகின்ற வாய்ப்பு உள்ளது. ஆயினும் சுக்கிர சஞ்சாரம் குடும்பத்தில் குழப்பத்தையே உண்டாக்கலாம். குறிப்பாக ஒரு பெண்ணால் அப்படிப்பட்டதொரு நிலை ஏற்படும். ஆனால் குருவின் பார்வை ராசிக்கு இருப்பதாலும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் இராசிநாதன் இலாபத்தில் இருப்பதாலும் குடும்பத்தில் ஏற்பட்ட குழப்பங்கள் மறைந்து மகிழ்ச்சி நிலவும். மூன்றாமிடத்து இராகுவால் தொழிலில் உத்யோகத்தில் இலாபம் ஏற்படும். பதவி உயர்வு ஒன்று வரலாம். அல்லது நல்லதொரு இடத்திற்கு மாற்றலாகலாம். குழந்தைகளின் கல்வி பற்றிய கவலை தேவை இல்லை. இந்த இராசி மாணவர்கள் தேர்வுகள், அது எத்தகைய தேர்வானாலும் அவைகளில் மிகச் சிறந்த முறையில் வெற்றி மாலை சூடுவார்கள். தொழில் ரீதியாக சில இனங்களில் நஷ்டம் ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. கண் மருத்துவரைக் காண வேண்டிய நிலை எதிர்பாராத கண் கோளாறு சம்பந்தமாக ஏற்படலாம். தேவாரப் பாடலையோ, அல்லது ஸ்ரீ சுப்ரமணிய புஜங்கத்தையோ படிப்பது நல்லது. நவக்கிரகக் கோயிலில் ராகு, கேதுவுக்கு அர்ச்சனை செய்யுங்கள்.



கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சுக்கிரனும், சூரியனும் நல்லதொரு நிலையில் இருப்பதால் குடும்பத்தில் குழப்பங்கள் குறையும். அரசுத் துறையில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி உயர்வு வரலாம். அரசியல்வாதிகளுக்கும் ஏற்றமிகு காலம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் புதனால் தன லாபம் ஏற்படும். எதிர்பார்த்துக் காத்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்குத் திருமணம்



COATS INDIA



வழங்கும்

எம்பிராய்டரி பயிற்சி

கீழ்க்கண்ட 6 பிரிவுகளில் வகுப்புகள் நடைபெறுகிறது.
தங்களுக்கு விருப்பமான பிரிவுகளில் சேர்ந்து பயனடைவீர்

1. Free Style Embroidery 2. Counted Thread Embroidery 3. Crochet 4. Tatting 5. Knitting 6. Machine Embroidery

மேலும் விவரங்களுக்கு எங்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட கீழ்கண்ட பயிற்சியாளர்களை அணுகவும்.

Mrs. H.S. Indira,
254, Ganesh Colony,
K.H. Road, (Opp. I.O.B)
Ayanavaram,
Chennai - 600 023

Mrs. Meera Rao,
Flat No.2, Corner Stone,
Apt.20,
Jeevarathanam nagar,
Chennai - 600 020
Ph:491 2771

Mrs. C. Srividya,
7. Yogambal Street,
T. Nagar,
Chennai - 600 017.
Ph: 828 1389

Ms.JanetSampathkumar,
20. Duraiswamy Nagar
Cuddalore - 607 001.

Mrs. E. Rajeswari,
10. Railway Border Road,
Kodambakkam,
Chennai - 600 024
Ph: 484 1365

Mrs.Ananthi Suresh,
E.7, Reddamma Apt,
44B Arcot Road,
Virugambakkam,
Chennai - 600 092
Ph: 481 8139

Miss. Radha rao,
56. Aasprin Garden,
11 Street, Kilpauk,
Chennai - 600 010
Ph: 616 072

Ms. P. Shanmuga Vadivu,
152, K-1A, K.K. Nagar,
Mettupalayam - 641 301.
Ph: 23486

Mrs. Meena Prakash,
18, Lakshman Swamy,
Road, K.K.Nagar,
Chennai - 600 078.
Ph. 483 2595

Mrs. Anitha,
164, T.T.K Road,
1st Floor, Alwarpet,
Chennai - 600 018.
Ph. 456946

Ms. S. Kanchana,
106/K/9/1. Chinnamani
Nagar, Millerpuram,
Tuticorin - 628 008.

Ms. Uma Palaniappan,
33, 5th Street Extn,
Gandhipuram,
Coimbatore - 641 012.

The following teachers are also conducting
One Year Diploma Course.

Diploma & Advanced Diploma	Diploma		
Ms. Mridula Nagarajan, 1,19th East Street, Kamaraj Nagar, Thiruvanmiyur, **Chennai - 600 041.** Ph: 492 7846	**Ms.Pattu,** 55, Jubilee Road, West Mambalam, Chennai - 600 033. Ph; 480 2472	**Ms. G. Krishnaveni,** C60, Chandrasekar- apuram, Salai Road, Thillai Nagar, **Trichy - 620 018,** Ph: 765520	**Ms. T.N. Indira,** No.20, Nadu Street, Mylapore, **Chennai - 600 004.** Ph: 494 3344

சிறப்புச் சலுகை

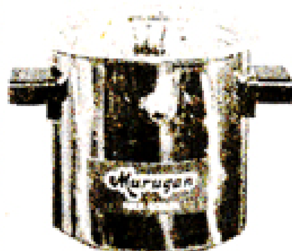
இப்பயிற்சியில் சேரும் ஒவ்வொருவருக்கும் எமது "Anchor Needle Craft Club" உறுப்பினராக இலவசமாக ஒரு வருடத்திற்கு சேர்த்துக் கொள்ளப் படுவார்கள். பயிற்சியின் முடிவில் நற்சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.

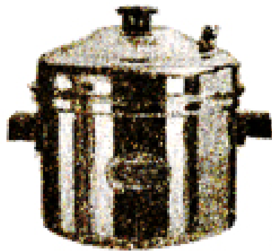
இந்த அரிய வாய்ப்பை பயன்படுத்தி உங்கள் சித்திர தையற்கலையை வளர்த்திடுவீர்.

இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்

Murugan

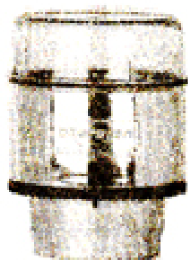
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே

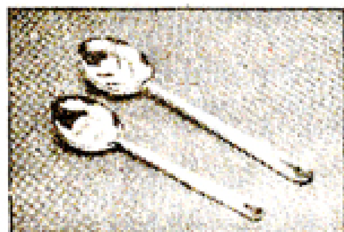
















முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்

21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை – 3.
போன்: 5350182, 5343412

கைகூடி வரலாம். வீடு வாங்கி கிரகப்பிரவேசம் கூட செய்யலாம். மற்றபடி வேறு கிரகங்கள் உதவும் நிலையில் இல்லை. எனவே செய்யுந் தொழிலில், பார்க்கும் உத்தியோகத்தில், உண்ணும் உணவு விஷயத்தில் ஆகிய அனைத்திலும் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது எனத் தோன்றுகிறது. முக்கியமாகச் சொல்லும் சொற்களை அளந்து சொல்லுங்கள். ஜாமீனுக்கு நிற்பது, மற்றவர்களுக்காக வக்காலத்து வாங்குவது போன்ற விஷயங்களில் ஈடுபடாமல் இருப்பது நன்று. பத்தாமிடத்துச் சனியால் சில வம்பு, வழக்குகள் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நிலைமையில் நல்லதொரு மாறுதல் ஏற்பட செவ்வாயும், சூரியனும் சேர்ந்தே உதவுவார்கள். இரண்டாமிடத்து இராகுவின் பாதிப்பிலிருந்து விடுபட காளஹஸ்தி போய் ராகு, கேது இருவருக்கும் அர்ச்சனை செய்யலாம். ஆஞ்சநேயரை வழிபட்டால் அனைத்து சிரமங்களும் சரியாகிவிடும். ஆழ்ந்த பக்தி இருந்தால் எத்தகைய தாழ்ந்த நிலையிலிருந்தாலும் உயர முடியும்.



சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1–ஆம் பாதம்.

சுக்கிரனும் மாத ஆரம்பத்தில் புதனும், பிற்பகுதியில் சூரியனும், மாதம் பூராவும் குருவுடன் சேர்ந்து கேதுவும் உங்களுக்குச் சாதகமாகச் சஞ்சரிக்கிறார்கள். எது வேண்டும் சொல் மனமே தருகிறோம் என்ற நிலையில் இருக்கிறார்கள். எனவே அரசியல்வாதிகள் அதிலும் ஆட்சி அமைக்கும் கட்சியில் இருப்பவர்கள் உரியவர்களிடம் அமைச்சர் பதவியைக் கூடக் கேட்கலாம். கேட்காமலேயே கிடைக்கக் கூடிய நிலை உண்டு. காவல்துறை மற்றும் வியாபாரம், தொழில், என எத்துறையாளர்க்கும் ஏற்றமிகு காலம். மாதத்தின் முற்பகுதியில் சிற்சில சிரமங்கள் பிரயாணத்தின்போது ஏற்படலாம். எதையும் சிந்தித்துச் செயல்படுத்துங்கள். குலதெய்வத்திற்கு அர்ச்சனை செய்யுங்கள். எந்தத் தெய்வமெனத் தெரியாதவர்களுக்கு நம்பிக்கைத் தரத்தக்க வகையில் நம்பிக்கையான் கணபதி இருக்கவே இருக்கிறார். அவரை வழிபடுங்கள். சுப நிகழ்ச்சி கண்டிப்பாக எதிர்பார்த்தபடி நடக்கும். குழந்தைகளின் கல்வியைப் பற்றிய கவலை வேண்டாம். மாணவ மாணவிகளுக்கு ஏற்றதோர் வெற்றி தரத்தக்க நிலை காணப்படுவதால் எத்தகைய தேர்விலும் வென்று விடுவீர்கள். இதுவரை உங்களைச் சூழ்ந்திருந்த இறுக்கமானதொரு நிலை இனி குறைய ஆரம்பிக்கும். நீதித்துறையில், அரசும் உங்களுக்கு உதவலாம். வழக்குகளில் படிப்படியாக வெற்றி ஏற்படலாம். இதற்கு முன் ஆரம்பித்த எந்தத் தொழிலும் நன்கு முன்னேற்றமடையும். இதற்கான நிதி ஆதாயமும், வாடிக்கையாளர்களின் உதவியும் உங்கள் நிதி நெருக்கடியைக் குறைத்துவிடும் நிலை தெரிகிறது. எனவே கவலை வேண்டாம். இவைகளையும் மீறி உங்களுக்கு ஏதேனும் இடையூறு ஏற்படுமானால் இதற்கு உங்களது கவனமின்மையும், இடம் பொருள் அறியாது, பேசுகின்ற சொற்களுமே காரணமாக அமையலாம் அல்லவா. மற்றபடி ஆஞ்சநேயரை வழிபடுங்கள். அத்துடன் ஆதித்ய ஹிருதய ஸ்தோத்திரத்தையும் படியுங்கள். எதிரிகளை வெல்லவும், வழக்குகளில் வெற்றி பெறவும் திருவிடை மருதூர் க்ஷேத்திரத்திற்குச் சென்று வரலாம் அல்லது திரிபுவனத்திலுள்ள கம்பஹரேஸ்வரரையும் சரபரையும் தரிசித்து வழிபடலாம்.



கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2,3,4–ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1,2–ஆம் பாதங்கள்.

கேதுவும் சுக்கிரனும் மாதம் பூராவும் உதவும் நிலை. எனவே சுப நிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு

கேசரி கிண்டும்போது இரண்டு பேரீச்சம் பழத்தையும் நன்கு பொடியாக அரிந்து இட்டு கேசரி தயாரித்து எடுக்கவும். கேசரியின் சுவை கூடும்.

– ஆர். ஏ. சரளா உத்ரா

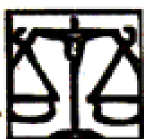


தோசைக்கு மாவு அரைக்கும் போது, அத்துடன் மூன்று வெண்டைக்காய்களை போட்டு அரைத்தால் தோசை மிகவும் சுவையாக இருக்கும். தோசை, கல்லில் ஒட்டாமல் பதமாக வரும்.

- எஸ். மீனாட்சி சீனுவாசன்



வாய்ப்பு உண்டு. புது முயற்சிக்கு அது ஏதுவானாலும் புதனின் ஆசி உண்டு. அதனால் முன்னேற்றம் ஏற்படும். ஆனால் மாதத்தின் பிற்பகுதியில்தான் கைகூடி வரும். மற்றபடி கிரகங்களின் சஞ்சாரம் சாதகமாக அமையவில்லை. சற்று சுமாரான மாதம்தான். அதனால் எத்துறையினர்க்கும் ஏதாவது ஒரு விதத்தில் ஏமாற்றம் ஏற்படலாம். திருடுபவனே தான் திருடியதைத் திருட்டுக் கொடுக்க வேண்டிய சூழ்நிலை உண்டாகின்ற நிலை. உடல் நிலை பாதிக்கப்பட்டாலும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சரியாகிவிடும். பண விரயத்திற்கும், நாணய இழப்பிற்கும் ராகு காரணமாகிறார். வேலை காரணமாக குடும்பத்தை விட்டு வெகு தூரத்திற்குக் கூட மாற்றம் ஏற்படலாம். ஆயினும் ஆறாம் இடத்திலுள்ள கேது உங்களுக்கு எதிலும், எப்போதும் உறுதுணையாக நின்று நஷ்டத்தையும் லாபகரமாக்கிக் காட்டுவார். அதனால் கணபதியைத் தொழுங்கள். கஷ்டங்களும், கவலைகளும் தீரும். ஒரு பெண் காரணமாக மனம் வருத்தம் ஏற்படலாம். அது உங்கள் மகளாகவோ அல்லது தங்கை, தாயாகவோகூட இருக்கலாம். நவக்கிரகங்களுக்கும் வாரத்தில் அல்லது உங்கள் நட்சத்திரத்தன்று அர்ச்சனை செய்யுங்கள். அருகில் உள்ள ஸ்ரீ ராகவேந்திர பிருந்தாவனம், அல்லது பாண்டி, சென்னை ஆகிய இடங்களுக்குச் சென்று தியானம் செய்யுங்கள். மற்றபடி அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம்.



துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4-ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3-ஆம் பாதங்கள்.

இராசி நாதனின் சஞ்சாரம் சரியாக அமையவில்லை. எனினும் அவர் உச்சத்தில் உள்ளதால் அச்சமடைய வேண்டியதில்லை. எடுக்கக் கூடிய எந்த முயற்சியையும் நன்கு சிந்தித்த பிறகே எடுக்க வேண்டும். அந்த அளவிற்கு சனி மற்றும் சூரியனுடன் சேருகின்ற செவ்வாய் ஆகிய அனைத்துக் கிரகங்களும் உதவிடும் நிலையில் இல்லை. ஆனால் 11ல் இராகு பலவிதங்களிலும் தன, தான்ய இலாபங்களைத் தர இருக்கிறார். நடிப்புத் துறையினருக்கு சுக்கிரன் உதவும் வகையில் உலாவினாலும், அபகீர்த்திக்கும் ஆளாக்கலாம். புதன் மாத ஆரம்பத்தில் பதவி உயர்வுக்கு வழி கோலுகிறார். அரசுத் துறையினர் எனில் உயர் பதவி கிடைக்கலாம். அரசியல்வாதியானால் அமைச்சர் பதவியே கூட வரலாம். குரு உங்கள் இராசியைப் பார்ப்பதால் குழந்தைகளின் கல்வி நலன் நன்கு அமையும். இந்த ராசியைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் சிறந்த முறையில் எல்லா தேர்வுகளிலும் முதலிடம் பெறுமளவிற்குச் சிறப்பாகத் தேர்வினை எழுதி வெற்றிபெற கேதுவுடன் சேர்ந்த குரு அருளாசி புரிகிறார். அதற்காகப் படிக்காமல் இருந்துவிட வேண்டாம். மற்றபடி வாய்ப்பும், வசதியும் உள்ளவர்கள் திருவிடைமருதூர் மகாலிங்கத்தைச் சேவியுங்கள். அவர் தன்னைச் சுற்றிலும் நவக்கிரக நாயகர்கள் குடிகொண்டுள்ள திருத்தலங்களை இருக்கும்படி செய்துள்ளதால் அந்த இடங்களுக்கெல்லாம் குறைந்த செலவில் சென்றுவிட்டு வரலாமே! ஆலங்குடி, திருநள்ளாறு, சூரியனார் கோயில், சுவாமிமலை, திருவலஞ்சுழி, திருநாகேசுவரம் என அனைத்துத் தலங்களையும் தரிசனம் செய்யலாம். அப்படி வாய்ப்பில்லாதவர்கள் உங்கள் ஊருக்கு மிக அருகில் உள்ள சிவன் கோயில் சென்று அங்கு எழுந்தருளியுள்ள ஈசனையும் மற்ற பரிவார தேவதைகளையும் தரிசிக்கலாம்.

வீடு தேடி வரும் மகாலட்சுமியை வரவேற்றிடுங்கள்.



வாழ்வில் வளம் காணப் பாதை அமைத்திடுங்கள்.

வளமையையும் நிறைவையும் அளிப்பது மகாலட்சுமி தானே! அத்தகைய மகாலட்சுமி உங்களைத் தேடி வரும் இந்த நேரமே நீங்கள் வளமைப் பாதையில் அடியெடுத்து வைக்க சரியான தருணம்.

ராம் காஷ்யப் சிட்ஸ் நீங்கள் வாழ்வில் வளம் காண உதவுகிறது. 50,000 சந்தாதாரர்கள் வளமை, நிறைவு ஆகியவற்றை அடையும் பாதையாக ராம் காஷ்யப் சிட்ஸைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள்.

சேமிப்புக்குச் சிறந்த வழி சீட்டுகள்.

சீட்டுக்களுக்குச் சிறந்த நிறுவனம் ராம் காஷ்யப்.

ராம் காஷ்யப் சிட்ஸ் உங்களை அன்போடு வரவேற்கிறது.

சீட்டுகளில் சேர்ந்திடுங்கள். பரிசுகளை வென்றிடுங்கள்

ஆண்டிற்கு ரூ.100 கோடிக்கு மேல் வணிகம் புரியும் ராம் காஷ்யப் நிறுவனங்களில் ஓர் அங்கமான ராம் காஷ்யப் சிட்ஸ் 50,000 சந்தாதாரர்கள் மகாலட்சுமியின் ஆசியைப் பெற உதவியுள்ளது.

நீங்களும் விரைந்திடுங்கள். நிறைவான பலன்களைப் பெற்றிடுங்கள்.

சந்தாதாரருக்கான பரிசுகள்

வ. எண்	சீட்டின் மதிப்பு * ரூ.	மாதங்கள்		ரூ.	பரிசு
1	400	x 25	=	10,000	S.S.கிண்ணம்
2	500	x 20	=	10,000	S.S.கிண்ணம்
3	500	x 30	=	15,000	S.S.பிரேக்பாஸ்ட் செட்
4	1000	x 25	=	25,000	பிளாஸ்க்
5	625	x 40	=	25,000	பிளாஸ்க்
6	750	x 40	=	30,000	டோஸ்டர்
7	1250	x 40	=	50,000	டிராவல் பேக்
8	2000	x 25	=	50,000	டிராவல் பேக்
9	4000	x 25	=	1,00,000	காமா தவா
10	5000	x 30	=	1,50,000	S.S. இட்லி குக்கர் தட்டுடன்

* முன் அனுமதி பெறப்பட்டுள்ளது

சந்தாதாரருக்கான பரிசுகள்



சீட்டுத் திருவிழா

ஏப்ரல் 1 – 30, '98

சீட்டுத் திருவிழாவின்போது ஒவ்வொரு நாள் மாலையும் எங்கள் கிளைகளில் நடைபெறும் லெஷ்மி பூஜைக்கு வரும் பெண்களுக்கு ஒரு பரிசு அளிக்கப்படும்



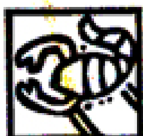
வாராந்திர குலுக்கலில் தங்க காசுகள்
பம்பர் குலுக்கலில் வாஷிங் மெஷின்கள்

Ram Kaashyap Chits
Private Limited
ஈடில்லா சேமிப்பு; இணையற்ற தீர்வு
Member Ram Kaashyap Group
14/3 தண்டபாணி தெரு, தி.நகர், சென்னை 600 017.
போன் : 4341513, 4330034

நம்பிக்கை பொருளாதார சுதந்திரத்திற்கு அமைத்திடும் பாதை

Insight-014/98

தமிழ்நாடு கிளைகள் : சென்னை : C2, சிந்தூர் டவர்ஸ், மூன்றாவது மாடி, ஆழ்வார்பேட்டை சிக்னல் அருகில், சென்னை 600 004. போன் : 4970205, 4991198 • 1/A, முதல் மாடி, மூர்த்தி தெரு, மேற்கு மாம்பலம் சென்னை 600 033. போன்: 4896838 • 102 'D' பிளாக், N.P. காம்ப்ளெக்ஸ் (சிந்தாமணி அருகில்) அண்ணா நகர் கிழக்கு, சென்னை 600 102. போன்: 610979 • 11, இரண்டாவது மெயின் ரோடு, காந்திநகர், அடையாறு சென்னை 600 020. போன் 416081 • 14/3 தண்டபாணி தெரு, தி.நகர் சென்னை 600 017. போன் : 4323437 • எண் 2, மூன்றாவது மெயின் ரோடு, நங்கநல்லூர், சென்னை 600 061. போன் 2329013 • முதல் மாடி, 53 ஆற்காடு ரோடு, வளசரவாக்கம், சென்னை 600 087 • இரண்டாவது மாடி, ஏசியாடிக் பில்டிங், 378, டாக்டர் நஞ்சப்பா ரோடு, கோயம்புத்தூர் 641 018. போன்: 231886, 235885 • ஆஜூர் அம்பன் காம்ப்ளெக்ஸ், 58, சத்தி ரோடு, ஈரோடு 638 003. போன் : 226822 • 61, செரி ரோடு, சேலம் 636 007. போன் : 418171 • தங்கம் பிளாசா, முதல் மாடி, 34 T.S.R. பெரிய வீதி, கும்பகோணம் 612 001. போன் : 430246 • டாக்டர் K.P.V. டவர்ஸ் T.S. எண்.2651, தெற்கு மெயின் தெரு, தஞ்சாவூர் 613 001. போன் : 25871 • 44–45, அண்ணா சிவகாமி காம்ப்ளெக்ஸ் சின்னாத் தோப்பு (சூப்பர் பஜார்), திருச்சி 620 008. போன் : 704752, 705673 • 46 எண் 2 ரோடு, (காந்தி ரோடு), மயிலாடுதுறை 609 001. போன் : 25008 • 60-A தெற்கு தெரு, திருவாரூர் 610 002. போன் 20895 • NSC பில்டிங், 113-B, மேற்கு பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, மதுரை 625 001. போன் : 747727, 741802 • 24, புது அக்ரஹாரம், திண்டுக்கல் 624 001. போன் : 434218 • SRC காம்ப்ளெக்ஸ், முதல் மாடி, 25-B, SN நெடுஞ்சாலை, திருநெல்வேலி 627 001. போன் : 333808 • எண்.1 T.T.நகர், முதல் தெரு, SKN பில்டிங்ஸ் (கீழ்தளம்) காரைக்குடி 630 001. போன் : 384334 • S.M.R. பில்டிங், எண்.5, போஸ்ட் ஆபீஸ் ரோடு, முதல் மாடி, பட்டுக்கோட்டை.



விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

சுக்கிரனால் வீட்டில் எதிர் பார்க்கும் திருமணம் ஒன்று கைகூடிவரும். அல்லது வீடு, வாகன யோகம் உண்டாகும். படத்துறையினருக்கும் நடிப்புத் துறையினருக்கும் சிறந்ததொரு காலகட்டம். இந்த மாதத்தில் ஆரம்பிக்கும் எந்தப் படமும் வெற்றிப்படமாக இருக்கும். நடிகர்களாயின் நீங்கள் நடிக்கும் படம் வசூலில் முதலிடத்தையும் உங்களுக்கு உயரிய விருதையும் பெறும் நிலையை ஏற்படுத்தும். ஆறாமிடத்தில் உள்ள ஆட்சி, உச்ச, நீச்ச கிரகங்கள் உங்களுக்கு விபரீத ராஜயோகத்தைத் தருகின்ற முறையில் சஞ்சரிக்கின்றார்கள். எனவே அரசியல் வாதியானால் அமைச்சர் பதவி உங்கள் வீட்டை தேடிவரும். அரசுத் துறையில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி உயர்வு ஏற்படும். வழக்குரைஞர்களானால் நீதித்துறையில் பிரபலம் பெறுவீர்கள். இப்படி எத்துறையினர்க்கும் ஏற்றம் தருகிற மாதம். விரும்பிய இடத்திற்கு மாற்றம் கிடைக்கும். இதில் ஏமாற்றம் ஏற்படாது. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சில பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். உடல் நிலை சற்று பாதிக்கப்பட்டாலும் அஷ்டமஸ்தானத்தைக் குரு பார்ப்பதால் கவலை வேண்டாம். இராகுவால் சில இனங்களில் எதிரிகளோ, பொறாமையுடையவர்களோ உங்களுக்குச் சில தொல்லைகளைத் தந்தாலும் பாதகம் ஒன்றும் அதிகம் ஏற்படாது. கோளறு பதிப்பகத்தைப் பக்தியுடன் படியுங்கள்.





தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்ராடம் 1-ஆம் பாதம்.

மூன்றில் உள்ள கேது குருவுடன் சேர்ந்தே உங்களுக்கு உதவ இருக்கிறார். தன லாபம் உண்டு. 4ல் உள்ள சுக்கிரன் செல்வாக்கை அதிகப்படுத்துவார். சிலருக்குப் பதவி மாற்றமோ, அல்லது பதவி நஷ்டமோ கூட ஏற்படலாம். ஆனால் மாத ஆரம்பத்தில் புதன் குடும்பத்திற்கும், பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்கும் வழி செய்வார். இராசி நாதனின் பார்வை 11ம் இடத்திற்கு இருப்பதால் தன இலாபம் ஏற்படும். தாம்பத்ய உறவு சீராக இருக்கும். 5ல் உள்ள சனி, செவ்வாய், சூரியன் போன்றவர்களால் மாதத்தின் முதல் பகுதியில் தொல்லை ஏதும் இல்லை. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் செவ்வாயும், சூரியனும் சேர்ந்தே உதவுகிறார்கள். அதனால் ஆபரண சேர்க்கை ஏற்படும். நிலம் வாங்கும் வாய்ப்பும் உண்டு. எதிரிகளிடமிருந்தும், நோய்களிலிருந்தும் விடுபட்டு நிம்மதி கிடைக்கும். சூரியன் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆசிபுரிவான். அரசுத் துறை, அரசியல் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு ஆதாயம் ஏற்படும். தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸ்லோகத்தைப் படிக்கலாம். 9ல் உள்ள ராகுவை குரு பார்ப்பதால் கவலை தேவையில்லை. தொல்லை அதிகமில்லாத மாதம்- இது போதுமே!



மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1,2 -ஆம் பாதங்கள்.

இரண்டில் குரு-கோட்சார விதிப்படி சத்ருஜெயம், தனலாபம் ஏற்பட வேண்டும். மூன்றில் உள்ள சுக்கிரனோ சரீர ஆரோக்கியத்தையும், ஆனந்தத்தையும் தருவதுடன், புத்திர உற்பத்தி, புதியதொரு பதவியைப் பெறுதல் ஆகியவை ஏற்பட வேண்டும். எனவே மகரராசிக்காரர்களுக்கு இந்த மாதம் முகராசி உள்ள மாதம். கௌரவமும் புகழும் வர வேண்டிய கால கட்டம். குறிப்பாக கலைஞர்களுக்கு அதிலும் நாட்டியம், நடிப்புத் துறை, இசைத் துறையில் உள்ளவர்களுக்குப் பாராட்டும், பரிசும், பணமும் கிடைக்கும். இது வரை பெட்டியைவிட்டு வெளிக் கொணர முடியாத படங்களைக் கூட எப்படியாவது

குழந்தை இல்லையா?

மாதவிடாய் கோளாறா?

வரவும் - நிறுத்தவும் தொடர்ந்து மாத்திரைகளா?

திருமணம் ஆகி குழந்தை இல்லாத பல பெண்களும், 13-14 வயதில் பருவம் அடைந்ததிலிருந்தே பல இளம்பெண்களும் மாதவிடாய் வரவும், நிறுத்தவும் கூட தொடர்ந்து 5 நாள்/21 நாள் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். இதன் விளைவுகளை அறியாமலும் திருமணம் ஆனால் சரியாகிவிடும்- குழந்தை பிறந்தால் சரியாகிவிடும் என்று கூறுவதை நம்பியும் பின்னர் வாழ்க்கையே வெறுமையாய் போனவர்கள் பலர்! இன்னும் கருக்கோளக் கட்டிகள் (Ovarian Cysts-PCOD), கருக்குழாயில் நீரடைப்பு சதையடைப்பு (F. Tube Block), முட்டையே (Follicle) தானாக உருவாகாத பெருஞ்சிக்கல், கருப்பை பலவீனம், வீக்கம், தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Missed Abortion), கருப்பை புண்கள்/ வெள்ளைபடுதல் கடுமையான வயிற்று வலி (Endometricsis, Cervicitis, Hyperplacia) மற்றும் கட்டிகளான, கறுப்பான தாறுமாறான ரத்தப் போக்கு போன்ற பல காரணங்கள் குழந்தை பேறுக்கு தடையாக உள்ளன.

இம்மாதிரியான குறைபாடுகள் நோய்களுக்கு வேறு மருத்துவமே இல்லை என்று தவறாக எண்ணி ஒரே விதமான ஹார்மோன் மருந்துகளையே பெரும்பாலும் வருடக் கணக்கில் பலன் இல்லாமலும் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். சிலருக்கு இப்படியே கருத்தரிக்கும் இளம் வயது வீணாகி விடுகிறது.

உயிரணு இல்லாத ஆண்கள் (Azoospermia)

ஆண்களின். குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு (35 வயது வரை) சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. 5-6 மில்லியன் உள்ளவர்கள் பலர் பல மாத்திரை, ஊசி மருந்து எடுத்தும் தற்காலிகமாக அதிகமாகி 3 மாதம் கழித்து சோதித்தால் முன் உள்ளதும் இல்லாமல் போனவர்களும் பலர் உண்டு.

இக்குறைகளை எமது 180 ஆண்டு பரம்பரை அனுபவம் பெற்ற குரு மருந்துகளால் சிகிச்சை செய்து குழந்தை பேறு அடைய உதவுகிறோம்.

40 வயதில் 15-20 நாள் நிற்காத இரத்தப் போக்கா? கருப்பை ஆபரேசன் வேண்டாம்!

40 வயது நெருங்கும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் 15-20 நாள் நிற்காத அதிகமான இரத்தப்போக்கு. இடுப்பு முறிவு போன்ற வலி, கால்கள் உளைச்சல். இரத்த சோகையினால் அவதிப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு கருப்பை வீங்கி (Cysto Glandular Hyperplacia) இருப்பதும் உண்டு. ஆபரேசன் ஒன்றுதான் தீர்வு என்று கூறுவதுண்டு. ஆனால் எமது சிகிச்சையின் மூலம் இது பூரணமாக குணம் பெறலாம். ஆபரேசனையும் தவிர்க்க முடியும். அதன்பின் விளைவான உடம்பு, வயிறு உப்புதல், ஹெரணியா, மார்பு படபடப்பு, இடுப்பு- மூட்டு வலி, குடைச்சல், தூக்கமின்மையையும் தவிர்க்கலாம்.

ஏப்ரல் 11, 12-ந் தேதி, டாக்டரை திருச்சி-1, ஜங்ஷன் ரோடு, ஹோட்டல் அஜந்தாவில் சந்திக்க (9 a.m. - 4 p.m.) போன்: 460501.

விஜய் T.V.-ல்

4-1-98, 25-1-98, 1-2-98, 8-2-98, 8-3-98, 15-3-98, 22-3-98 தேதிகளில் பகல் 1 மணிக்கு

தீராத கழுத்து, தோள், இடுப்பு, மூட்டு வலி, சைனஸ், தும்மல், அலர்ஜி, ஆஸ்துமா கருப்பை நோய்கள், ஆண்மை குறைவு, நரம்புத் தளர்ச்சி, மலடு நீக்கும் சிகிச்சை பற்றி எமது சிறப்பு நிகழ்ச்சி ஒளிபரப்பாகிறது

மார்பக கட்டி!

பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ ஒருவித கட்டி (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதற்கு நவீன மருத்துவத்தில் இதுவரை மருந்து இல்லை. பலமுறை ஆபரேஷன் செய்த பின்பும் கட்டி வளர்ந்ததால் பலர் எம்மிடம் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். பலர் ஆண்டுக் கணக்கில் வேறு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லை என்று வருகிறார்கள். எமது 4 மாத குரு மருந்து சிகிச்சையில் இது குணம் தெரிவதை காணலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.

புற்று நோய்

புற்றுநோய் தீராத நோய் அல்ல. நோய் முற்றவிடாமல் தகுந்த சமயத்தில் சிகிச்சை பெற்றால் குணமடையலாம். அபூர்வ சக்தி வாய்ந்த குருமருந்து சிகிச்சை அளிக்கிறோம். 20 முதல் 40 நாளில் நல்ல அறிகுறிகளை காணலாம்.

எமது சிகிச்சையில் தும்மல், ஆஸ்துமா, சைனஸ் தலைவலி, மூலமுளை, நீரடைப்பு (Prostrate Enlargement), கல்லடைப்பு (Hepatitis) தீராத நோய் அல்ல. பிடிவாதமான தோல் நோய்களுக்கும் சிறப்பு மருத்துவம்.

தீராத பல சிக்கலான நோய்களை தீர்க்கவல்ல எமது குருமருந்து வேறு எந்த மருத்துவரிடமோ கடையிலோ கிடைக்காது. போலிகளை நம்பினால் ஏமாற்றமே!

பெண் மருத்துவர் உண்டு.



'சித்தர் சிரோமணி'

Dr. S. JEYARAM,
M.D. (A.M.), M.A., M.A., (Regd.)

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.
(லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் / சேகர் எம்போரியம் அருகில்)
போன் : 044-4810752 / 044-4982258 (வீடு)

ஆலோசனை நேரம் : காலை 10 முதல் 2 மணி வரை, மாலை 4.00 முதல் 8.30 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை

ஏப்ரல் 20-ந் தேதி. டாக்டரை ஈரோடு - 3. பஸ் ஸ்டாண்ட் அருகில், ஹோட்டல் ஆக்ஸ்ஃபோர்டில் சந்திக்க (9 a.m. - 4 p.m.) போன்: 226611.

யாரைப் பிடித்தாவது வெளியே கொண்டு வந்து ஜமாய்த்துவிடுவீர்கள். நாலாமிடத்திற்குச் செல்லும் புதன் மாத இறுதியில் நல்லதொரு தனலாபத்தைப் பெற ஆவன செய்வார். எதிர் பாராத பரிசுகளும் கிடைக்கும். மற்றபடி எத்துறையினர்க்கும் ஏற்றமளிக்கும் மாதம்தான் என்றாலும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சில பிரச்சினைகள்-அன்றாட பிரச்சனைகள் தான்- தோன்றி பிறகு சரியாகி விடும். எட்டாமிடத்தில் ராகு இருக்கிறாரே என்ற பயம் வேண்டாம். குரு அவரைப் பார்த்துக் கொள்வார். உங்கள் வார்த்தைகள், செயல்கள், சரியாக இருக்கின்றனவா என நீங்கள் பார்த்துக் கொண்டால் போதும். ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயரை ஆராதியுங்கள்.



கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3,4-ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி முதல் மூன்று பாதங்கள்.

'ஏழரைச் சனி பிடித்தாலும் பிடித்தது; குடும்பமே கலகலத்துப் போச்சு' என்று அங்கலாய்த்தவர்களுக்குச் சற்று விடிவு காலம் தோன்றியுள்ளது. மூன்றாமிடத்தில் நீசமானாலும் சனி செவ்வாய் ஆட்சி செய்வதன் காரணமாக மாத ஆரம்பத்தில் வீட்டு மனை வாங்கும் வாய்ப்பைத் தருகிறார். இதுவரை இருந்த கடன் தொல்லை, அரசியல் கெடுபிடி; அரசுத் துறையில் உள்ளவர்களின் அதிரடி மாற்றங்கள் ஆகியவைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நிம்மதியை ஆட்சியில் உள்ள செவ்வாயும், உச்ச சூரியனும் மாதத்தின் முற்பகுதியிலேயே தந்துவிடுவார்கள். கவலை வேண்டாம். இரண்டாமிடத்து உச்ச சுக்கிரன் உங்களுக்கு உரிய கௌரவத்தைத் திருப்பி வாங்கித் தருவார். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும், மன நிறைவும் நீடிக்கும். இராசியில் உள்ள குரு கேதுவுடன் சேர்ந்திருப்பதுடன் ஏழாமிடத்தையும் பார்ப்பதால் வாழ்க்கை உன்னதமாக இருக்கும். சொந்த வீடு வாங்கும் யோகம் உண்டு. அல்லது சொந்த வீட்டிற்கே குடிபுகும் வாய்ப்பும் உண்டு. வீடிருந்தும் வாடகை வீட்டில் குடியிருப்போர் கவனிக்கவும். மற்றபடி நாலாமிடத்து செவ்வாயும், சூரியனும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் தாயாரின் உடல் நிலை பாதிப்பிற்கு வாய்ப்பளிக்கலாம். நாலாமிடம் மாத்ரு ஸ்தானம் அல்லவா? ஆயினும் சுக்கிரன் குடும்ப மகிழ்ச்சிக்கு உத்திரவாதம் தரும் நிலையில் உச்சம் பெற்றிருக்கிறார். எனவே கவலையை விடுங்கள்- சற்று கவனிப்புடன் இருங்கள். அதுபோதும். துர்க்கையையும், ஐயப்பன் எனும் ஸ்ரீ சாஸ்தாவையும்

அர்ச்சனைமூலம் ஆராதியுங்கள். முடிந்தால் நன்றி கூறும் பொருட்டு திருநள்ளாறு சென்று சனீஸ்வரருக்கு அபிஷேகம் செய்துவிட்டு, ஆலங்குடியாரையும் தரிசித்துவிட்டு வரலாமே! வாய்ப்பும் வசதியுமில்லாதவர்கள் உங்கள் ஊரிலே குடி கொண்டுள்ள நவநாயகர்களைக் கொண்டு விளங்கும் விநாயகர் கோவில் சென்று வணங்கலாமே!

மீன ராசி:



பூராட்டாதி 4-ஆம் பாதம், உத்திராட்டாதி, ரேவதி.

காலையில் எழுந்தவுடன் அருந்த வேண்டிய காபி முதல் இரவு படுக்கைக்குப் போகும் வரை உங்களுக்கு என்னென்ன தேவையோ அவை அத்தனையையும் உங்கள் ராசியில் உச்சம் பெற்றுள்ள சுக்கிரபகவான் தருகிறார். கோட்சார விதிப்படி இராசியில் சுக்கிரன் இருந்தால் உணவு, வாழ்க்கைத்துணை, சயனம் ஆகியவைகள் மூலம் கிடைக்க வேண்டிய அனைத்துத் திருப்தியையும் சுகத்தையும் இந்த இராசிக்காரர்கள் பெற வேண்டும். வேறென்ன வேண்டும். ஒருவனுக்கு இது போதாதா? இதற்கு மேலும் என்கிறீர்களா? மேலே கூறிய சுகம் பெறுவதற்குரிய வழிமுறைகள் இந்த மாதத்தில் எப்படி உள்ளன என அறிய வேண்டாமா? இரண்டாமிடத்தில் உச்ச சூரியன், செவ்வாய் ஆட்சி, சனி நீச்சமடைந்து ராஜயோகம் தருகின்ற நிலையில் உள்ளதால் மாதத்தின் முற்பகுதி அமோகமாக இருக்கும். கலைஞர்களுக்கும், அரசியல்வாதிகளுக்கும், ஆன்மீக நெறியாளர்களுக்கும் ஏற்றமானதொரு காலகட்டம். அதனால் இந்த மாதத்தில் ஒரு புனிதப் பயணம் மேற்கொள்வீர்கள். அதனால் மனதுக்கு நிம்மதி ஏற்படும். ஆறாமிடத்தில் உள்ள ராகு ஆபரண லாபத்தைத் தருவார்- தங்க நகைகளை வாங்க வேண்டியது தானே! மாதத்தின் பிற்பகுதியில் மூன்றில் உள்ள செவ்வாயும், சூரியனும் உங்கள் அனைத்து முயற்சியிலும் உதவுவார்கள். வீடு வாங்கலாம்-திருமணம் நடத்தலாம்- கடனை அடைக்கலாம். ஆயினும் திருஷ்டி பரிகாரமாக குருவும், கேதுவும், பனிரண்டில் இருக்கிறார்களே. இருந்தால் என்ன சுப விரயம் தானே ஏற்படும். மேலே கூறியவை சுப விரயம் தானே! எனவே ஏழரைச் சனியின் பிடியில் இருந்தாலும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. சனீஸ்வரருக்கு இரும்பு அகலில் நல்லெண்ணெய் திரியிட்டு மேற்குமுகமாக திரி இருக்கும்படி தீபம் ஏற்றி வழிபடுங்கள்- அது போதும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

வெயிலுக்குக் கீரை



வெய்யில் காலத்தில் உணவில் கீரை சேர்த்து உண்பது மிகச் சிறந்தது. இங்கே மாறுதலான சில கீரை உணவுகள்—

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை துவையல்

தேவையானவை

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை – 1 கட்டு
உளுத்தம் பருப்பு – 2 மேசைக் கரண்டி
மிளகாய் வற்றல் – 3 அல்லது 4
புளி – நெல்லிக்காயளவு
பெருங்காயம் – சிறிய துண்டு
வெல்லம் – ஒரு சிறிய கட்டி
எண்ணெய் – 1 மேசைக் கரண்டி
உப்பு – சுவைக்கேற்ப

செய்முறை

பொன்னாங்கண்ணி கீரையை ஆய்ந்து, மண்ணில்லாமல் கழுவி, தண்ணீரை வடிய வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில், எண்ணெயை விட்டு, சூடானதும் பெருங்காயத்தை பொரித்தெடுக் கவும். பிறகு மிளகாய் வற்றல், உளுத்தம் பருப்பையும் வறுத்து எடுத்துக் கொள் ளவும். இப்பொழுது பொன்னாங்கண்ணி கீரையைப் போட்டு லேசாக வதக்கி எடுக் கவும். மிக்சியில் முதலில் வறுத்து வைத்துள்ள உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம் மிளகாய் வற்றலுடன் புளி, உப்பு சேர்த்து சிறிது அரைக் கவும். பின் கீரையையும் வெல்லத்தையும் சேர்த்து அரைத்தெடுக்கவும். மாறுதலான சுவைக்கு ஒரு துண்டு தேங்காய் சேர்த்தும் அரைக்கலாம். அல்லது சிறிதளவு வெங் காயமும் இஞ்சியும் வதக்கி சேர்த்து அரைக்கலாம். வெங்காயம் சேர்த்தால் பெருங்காயத்தைத் தவிர்த்து விடவும். இரண்டு காய்களின் சுவையும் ஒன்று சேராது.

கீரைப் பச்சிடி

தேவையானவை

பாலக் எனப்படும் பசலைக் கீரை – 1 (நடுத்தர சைஸ் கட்டு)
கெட்டியான புளிப்பில்லாத



தயிர் - 1 கப்
தக்காளி - 1
வெங்காயம் - 1
வேர்க்கடலை - 2 மேசைக் கரண்டி
சீரகப் பவுடர் - 1 சிறிய ஸ்பூன்
எலுமிச்சை சாறு - ½ சிறியஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

கீரை வகைகளை அதிகம் வேக வைக்காமல் உபயோகித்தால் உயிர்ச் சத்துக்கள் வீணாகாது.

கீரையைக் கழுவி, பொடியாக நறுக்கி, இரண்டு பெரிய கரண்டி நீரில் வேக வைக்கவும். லேசாக வெந்ததும் இறக்கி ஆற வைக்கவும். மிக்சியில் இட்டு லேசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அல்லது கரண்டியால் நன்கு மசித்துக் கொண்டாலும் போதுமானது. தயிரைக் கட்டியில்லாமல் கலக்கிக் கொண்டு மசித்து வைத்துள்ள கீரை, உப்பு, சீரகத்தூள், எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கவும். வேர்க்கடலையை வறுத்து, தோலை அகற்றி ஒன்றிரண்டாக உடைத்து சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி, வெங்காயம் கொண்டு அலங்கரித்துப் பரிமாறவும். மாதுளையின் சிவந்த முத்துக்களாலும் அலங்கரிக்கலாம். புலவு, சப்பாத்தி, சாம்பார் சாதம் எல்லாவற்றுடனும் சேர்த்து சாப்பிட லாம்.



டிஸ்கோ பூரி

தேவையானவை

கோதுமை - 2 கப்
மைதா மாவு - 1 கப்
கீரை - 1 கட்டு
பீட்ரூட் - 1
எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு

செய்முறை

ஒரு கப் மைதா மாவில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து தேவையான தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாக, பூரி இடும் பதத்தில் பிசைந்து கொள்ளவும். ஒரு சுத்தமான ஈரத் துணியால் மூடி வைத்துக் கொள்ளவும். எந்த வகை கீரையானாலும் உபயோகிக்கலாம். நிறம் நல்ல பச்சை வண்ணத்தில் இருக்க வேண்டும். கீரையை நன்கு கழுவி பொடியாக நறுக்கி, ஒரு கரண்டி நீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்தெடுக்கவும். சாற்றை மட்டும் பிழிந்தெடுக்கவும். ஒரு கப் கோதுமை மாவில் இந்த கீரைச் சாற்றை சேர்த்து கெட்டியாக, பதமாக பூரி மாவாக பிசைந்து கொள்ளவும். தேவையானால் நீர் தெளித்துப் பிசையலாம். கீரையிலேயே உப்பு இருப்பதால் குறைவாக சேர்க்கவும். இந்த மாவு நல்ல பச்சை நிறத்தில் இருக்கும். இதைத் தனியாக, காயாமல் மூடி வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு பீட் ரூட்டைக் கழுவி தோலை சீவி துருவிக் கொள்ளவும். மெல்லிய துருவல்களை கையினால் பிழிந்தாலோ செந்நிறமான சாறு கிடைக்கும். மீதியுள்ள ஒரு கப் கோதுமை மாவில் இதை ஊற்றி பூரி மாவாக பிசைந்து கொள்ளவும். இப்பொழுது மூன்று வண்ணங்களில் பூரி மாவு தயார். ஒவ்வொரு பகுதி மாவிலிருந்தும் சிறிதளவு எடுத்துக் கொண்டு மூன்றையும் சேர்த்து ஒன்றாக உருட்டிக் கொண்டு, பூரிகளாக இட்டு எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். கலர் கலரான கண்ணுக்கு விருந்தான டிஸ்கோ பூரி தயார். குறிப்பாகக் குழந்தைகளின் பார்ட்டிகளில், எல்லா விருந்துகளிலுமே கண்கவர் சுவையான அயிட்டம்.

சேம்பு இலை ரோல்ஸ்

தேவையானவை

சேம்பு இலை - எட்டு
கடலை மாவு - 1 கப்



முள்ளங்கி நல்ல குளுமை.
கேரட் துருவில் துருவி உப்பு,
அரை மூடி எலுமிச்சை சாறு,
பெருங்காயம், கடுகு
தாளித்துச் சாப்பிட
வெய்யிலின் பாதிப்பு
இருக்காது.
— கி. மஞ்சுளா

மிளகாய்த் தூள் - 1½ டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
புளி - 2 நெல்லிக்காயளவு
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
எண்ணெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை

ரொம்ப முற்றியதாக இல்லாமல் நல்ல சேம்பு இலைகளாக எடுத்துக் கொண்டு கழுவி துடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். புளியை ¼ கப் தண்ணீரில் கெட்டியாகக் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். கடலை மாவு, உப்பு, பெருங்காயத் தூள், மிளகாய்த் தூள் இவற்றை நன்கு கலந்து கொண்டு, புளிச் சாற்றை ஊற்றி இட்லி மாவை விட கெட்டியாக, தடவும் பதத்தில் கலந்து கொள்ளவும். சேம்பு இலைகளின் ஒரு பக்கத்தில் இம் மாவுக் கலவையை ½ அங்குல கனத்திற்கு சமமாக தடவி பாய் போல் சுருட்டவும். சுருள் பிரிந்து விடாமல் நூலால் கட்டி விடவும். இந்த மாதிரியே எட்டு இலைகளிலும் தடவி, சுருட்டி, கட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த சுருள்களை ஆவியில் (இட்லி போல) பதினைந்து நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும். ஆறியதும் நூலைப் பிரித்தெடுத்து 1 ½ அங்குல துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் கடுகை தாளித்து இந்த சுருள்களை (4 அல்லது 5) சிறிது சிறிதாக போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கவும். இதை சாத வகைகளுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட பறிமாறலாம். தக்காளி சாஸ் அல்லது தேங்காய்ச் சட்னியுடன் சிற்றுண்டியாகவும் பரிமாறலாம்.

கீரை பாட்டிஸ்

தேவையானவை

கீரை - எந்த வகையையும் உபயோகிக்கலாம். நடுத்தர சைசில் 2 கட்டு
வெங்காயம் - 1
மைதா - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
பால் - ½ கப்
வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய் - 2
உப்பு - சுவைக்கேற்ப
(வேக வைத்த) உருளைக் கிழங்கு - 500 கிராம்
மிளகுத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
ரொட்டித் தூள் - 5 டேபிள் ஸ்பூன்
எண்ணெய் - பொரித்தெடுப்பதற்கு

செய்முறை

கீரையை நன்கு கழுவி மிகப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். வெங்காயம் பச்சை மிளகாயையும் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணெயைப் போட்டு சூடானதும் மைதா மாவை போட்டு இரண்டு நிமிடங்கள் வறுக்கவும். நன்கு கிளறியபடியே பாலைச் சேர்க்கவும். கீரை, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் இவற்றையும் சேர்த்து அடியில் பிடிக்காமல் கிளறவும். எல்லாம் சேர்ந்து கெட்டியாகும்போது உப்பும் போட்டு கலந்து அடுப்பிலிருந்து எடுத்து வைத்து விடவும். உருளைக்கிழங்கை நன்கு வேக வைத்து, தோல் நீக்கிப் பிசைந்து கொள்ளவும். உப்பு, மிளகுத் தூளை நன்கு கலந்து எலுமிச்சையளவு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு உருண்டையையும் கிண்ணங்கள் போல் செய்து கீரைக் கலவையில் 2 டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து வைத்து மூடி விடவும். மீண்டும் உருண்டைகளாக உருட்டி ரொட்டி தூளில் நன்கு புரட்டவும். உள்ளங்கையில் லேசாக அமுத்தி வடைகளாக செய்து சூடான எண்ணெயில் பொன்னிறமாக பொரித்தெடுக்கவும். வட்டமாக வெட்டிய தக்காளி, வெள்ளரிக்காய் துண்டுகளுடன் பரிமாறவும்.

— சந்திரா ஜானகிராம்



உயிருக்குள்ளே உயிர் கொடுக்கும் சாதனம்

ஒரு பெண்ணுக்கு அவளது பெண்மையை போற்றிப் பேணிப் பாதுகாக்கும் முக்கியமான உறுப்பு அவளது கருப்பையாகும். அவளது வாழ்நாளில் மிக உயர்ந்த அந்தஸ்தான தாய்மையை அவளுக்குப் பெற்றுத் தருவதே இந்த உறுப்புதான். இந்த உறுப்பினைப் பற்றியும், அதில் தோன்றக்கூடிய கோளாறுகள், அதற்கான நிவாரணம், தேவைப்பட்டால் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சை ஆகியவற்றை நமக்கு விளக்குகிறார், மகப்பேறு மருத்துவர் திருமதி. டாக்டர். வசந்தா ராமமூர்த்தி.

கேள்வி : பெண்களின் பெருமைக்கும், உயர்வுக்கும் காரணமான கருப்பை என்ற உறுப்பினைப் பற்றி விளக்குங்களேன்!

டாக்டர் : கருப்பை என்பதே பெண்களின் உடலில் உள்ள மிக அத்தியாவசியமான ஒரு உறுப்பு. இந்தப் பாகம்தான் குழந்தை உருவான நாள் முதல் பிறக்கும் வரை வளர்ந்து வர இடம் தரும் உறுப்பாகும். இந்த உறுப்பு சரிவர இயங்குவதை வெளிப்படுத்தும் வகையில், மாதா மாதம் பெண்களுக்கு உதிரப் போக்கு ஏற்படுத்தி உணர்த்துகிறது. மொத்தமாக, கர்ப்பாசயம் ஒன்பது செ.மீ. நீளமும், ஆறரை செ.மீ. அகலமும், மூன்றரை செ.மீ. கனத்திலும் அமைந்துள்ளது. கருப்பை அமைப்பு என்பதே சில உறுப்புகள் சேர்ந்த ஒரு அவயமாகும்.

- யோனிப்பகுதி (Vagina) என்பதே கருப்பைக்கு உள்ளே செல்லும் வழிப்பகுதி, பாதையாகும்.
- கருப்பையின் வாய் (Cervix) கருப்பைக்கு நுழைவாசலாகும்.
- கருப்பை (Uterus) என்பதே முக்கியப் பகுதி.
- பெலோபியன் குழாய்கள் (Fallopian Tubes) கருப்பையின் இருபுறங்களிலும் அமைந்துள்ளன. இதன் வழியேதான் கருமுட்டைகள் கருப்பையை அடைகின்றன.
- ஓவரீஸ் (Ovaries) எனப்படும் உறுப்பிலிருந்து கருமுட்டைகள் ஒவ்வொரு மாதமும் உற்பத்தியாகின்றன.

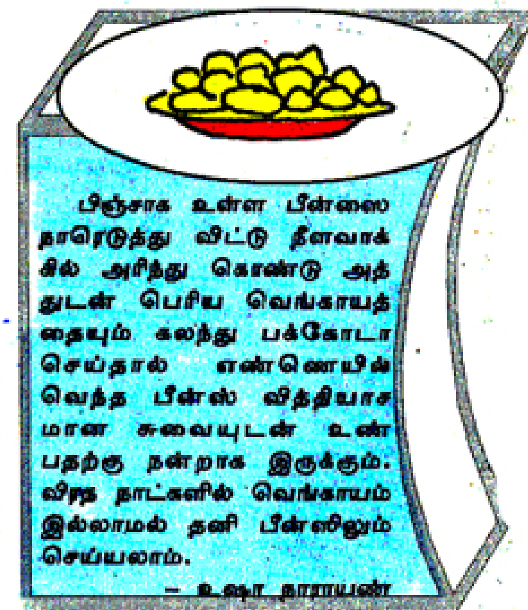
கருப்பையின் சுவர்ப் பகுதியிலுள்ள என்டோமெட்ரியம் (Endometrium) என்ற பகுதியே ஈஸ்ட்ரஜோன் ப்ரொஜெஸ்டிரோன் என்ற ஹார்மோன்களின் பாதிப்பால் வளர்ந்து, தேய்கிறது. இச்செயல்பாடு ஒரு மாத அளவு காலத்தில் நடக்கிற காரணத்தால், 'மென்ச்ட்ரல் சைகிள்' (மாதவிலக்குச் சுழற்சி) என அழைக்கிறோம். பெலோபியன் குழாய்களில் வரும் கருமுட்டையும், ஆணின் விந்துவும் இணைந்து கருத்தரித்து என்டோமெட்ரியம் பகுதியில்தான் வளர்கிறது. இப்பகுதி கருப்பையின் மேற்புறமான பண்டஸ் (Fundus) என்ற இடத்தில் அமைந்துள்ளது.

கேள்வி : இத்தனை சிறிய அளவில் உள்ள கருப்பை குழந்தையைத் தாங்கி, பிறக்கச் செய்வதெப்படி.?

டாக்டர் : ஒரு பெண் கருத்தரித்ததும் கருப்பை மெதுவாக விரியத் தொடங்கும். குழந்தை முழுவதும் வளர இடம் தரும். பிரசவம் ஆனவுடன் கருப்பை தானே சுருங்கி விடும். இச் செயல்கள் ஹார்மோன்களின் நல்ல பாதிப்பால் ஏற்படுகிறது. கருப்பை இரு பாகங்களாக விளங்குகிறது. முக்கியமான மையப் பகுதியும் கருப்பையின் வாய்ப் பகுதியையும் இணைப்பது இஸ்துமஸ் (Isthumus) என்ற ஆறு மி.மி. அளவு உறுப்பே. பிரசவம் நிகழும் போது குழந்தையை வெளியே கொண்டு வரும் வரை தாங்கும் கீழ்பாகமாக இப்பகுதி இயங்குகிறது.

கருப்பையின் வாய்ப் பகுதி வயதிற்கேற்ப வேறுபடும். பூப்பெய்துவதற்கு முன் உள்ள பெண்களுக்குக் கருப்பை வாய் கருப்பையைப் போல் இரு மடங்கு அளவிலிருக்கும். பூப்பெய்திய பிறகு கருப்பை, கருப்பை வாய் அளவைப் போல் இரு மடங்காகி விடும். வயதாகி மாத விடாய் நின்று விடும் சமயத்தில் கருப்பையின் அளவு, கருப்பை வாயைப் போல் மூன்று மடங்காகிறது. மிக வயதான காலத்தில், கருப்பை வாய் என்ற பகுதியே மெதுவாக மறைந்து உடற்பகுதியோடு இணைந்து விடுகிறது. இவ்வாறு கருப்பை என்ற உறுப்பு, ஒரே அளவில், ஒரே மாதிரி இல்லாமல், காலத்திற்கும், சந்தர்ப்பத்திற்கும் ஏற்ப மாறுதல்கள் அடைந்து, விளங்குகிறது.

கேள்வி : இத்தனை உறுப்புகள் ஒன்றோடொன்று இணைந்து செயல்படும் போது பிரச்னைகள் பல உருவாகக்கூடும். அவற்றை கருப்பை எப்படி உணர்த்துகிறது?



டாக்டர் : கருப்பையிலோ, அதனையடுத்த உறுப்புகளிலோ அல்லது அவற்றின் செயல் பாட்டிலோ பிரச்னைகள் ஏற்பட்டால் அதிக இரத்தப் போக்கு, கருப்பையில் தீவிரமான இன்பெக்ஷன், கருப்பை கீழே இறங்கி விடுதல் போன்ற நிலைகள் உண்டாகும். கருப்பையில் பாக்டீரியா, பங்கஸ், காச நோய்க் கிருமிகள் ஆகியவற்றால் தொற்றுநோய் ஏற்படலாம். சில சமயம் அபார்ஷன் அல்லது கருச்சிதைவு ஏற்பட்ட பிறகும் கூட இன்ஃபெக்ஷன் ஏற்படக்கூடும். இவற்றைத் தவிர நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள், மாதவிடாய் நிற்கும் சமயத்தில் உள்ள பெண்மணிகளுக்கும் 'இன்பெக்ஷன்' அதிகம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இவற்றைத் தக்க சமயத்தில், தகுந்த மருத்துவமளித்து குணப்படுத்தாவிடில் தீவிரமாகி கருப்பையை நீக்க வேண்டிய நிலை உண்டாகலாம்.

கருச்சிதைவு ஏற்பட்ட போது, பிரசவம் சிறிது சிரமப்பட்டு ஆயுதங்களின் உதவியால் நிகழ்ந்த போது, விபத்து ஏற்பட்ட போது போன்ற சில சமயங்களில் கருப்பையில் காயம் ஏற்படலாம். சில சமயம் குழந்தை பிறப்பதைத் தடுக்க பயன்படுத்தப்படும் லூப் (Loop) என்ற சாதனம் கூட கருப்பையில் காயத்தை ஏற்படுத் தும். இவற்றை மருத்துவத்தினால் குணப்படுத்த இயலாதபோது சில அறுவை சிகிச்சைகள் அவசியமாகின்றன.

கேள்வி : கருப்பையை மொத்தமாக நீக்கி விட வேண்டிய நிலை எப்போது ஏற்படு கிறது?

டாக்டர் : கருப்பையில், மற்றும் கருப்பை வாயில் ட்யூமர் நோய் ஏற்படக்கூடும். இந்த ட்யூமர் அப்படியே இருந்து விடக்கூடும் அல்லது வளர்ந்து புற்றுநோயாக மாறக்கூடும். கருப்பை வாயில் ஏற்படும் புற்றுநோய், பெண் களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய்க்கு அடுத்தபடி, உலகளவில் உயிரைக் குடிக்கும் எதிரியாக விளங்குகிறது. இதனை ஆரம்பக் காலத்தில் கண்டுபிடிக்க எடுக்கப்படும் முயற்சியே 'பாப் ஸ்மியர்' என்ற ஒரு சிறு பரிசோதனை. இதனை ஒவ்வொரு வருடமும் செய்து கொள்வது நல்லது. கருப்பை வாயில் மட்டும் ஏற்பட்டு பிற பகுதிகளுக்கு பரவாதிருக்கும் போது கருப் பையை நீக்கி விடுவதால் நோயைத் தடுத்து குணப்படுத்தலாம். கருப்பையில் 'பாலிப்ஸ்' எனப்படும் சதை வளர்ச்சி தீவிரமாக ஏற்படும் போது கருப்பை நீக்கப்பட வேண்டிய அவசியம் உண்டாகிறது.

சிலருக்குக் கருப்பையில் அல்லது அதன் அருகில் பைஃப்ராய்ட் (Fibroid) ஏற்பட்டு அதிக இரத்தப்போக்கு ஏற்படும். இந்நிலையில் சிகிச்சை அளித்தும் குணமாகாவிட்டால் கருப்பை நீக்கப்பட வேண்டும். அதிலும் திருமணமாகாத பெண்களுக்கோ அல்லது

> **ஊறுகாய்க்கு வாங்கியிருந்த கடாரங்காயை கூட கொஞ்சு நேரம் வதக்காததாலோ என்னவோ, வேண்டிய அளவு எண்ணெய், உப்பு, காரம் எல்லாம் போட்டும் கசப்பு தூக்கலாக இருந்தது. நாளானால் கெட்டுப் போய்விடும். மீண்டும் ஒரு தரம் வாணலியைச் சூடு பண்ணி ஊறுகாய்த் துண்டுகளை நன்றாக புரட்டு புரட்டி விட்டு ஆறியபின் நான்கைந்து எலுமிச்சம் பழங்களைப் பிழிந்து பாட்டிலில் வைத்து விட்டேன். நாளடைவில் கசப்பு மறைந்து நன்றாக ஊற ஊற மிக்க ருசியுடனிருந்தது.**
>
> **– உஷா நாராயண்**

மணமாகி குழந்தைகள் பிறக்காதபோதே பைப்ராய்ட் உண்டானால் 'மையோமெக்டமி' (Myomectomy) என்ற சிகிச்சை செய்து இந்த வளர்ச்சியை மட்டும் நீக்குவோம். குழந்தைகள் பிறந்து விட்ட நிலையானால் கருப்பையை நீக்கி விடுவதே நல்லது. சிலருக்குக் கருப்பையில் உள்ள தசைப் பகுதியில் அதிக அளவு இரத்தம் சேர்ந்து விடுவதால் ஒவ்வொரு மாதமும் மாதவிடாய் மிக மிகச் சிரமமானதாக இருக்கும். கருப்பை அளவிலும் வீக்கமடைந்திருக்கும். இவர்களுக்கும் கருப்பையை நீக்கி விடுவதே நிவாரணத்தைத் தரும்.

நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட உடற் பருமனானவர்கள், நீரிழிவு நோயாளிகள், கர்ப்பம் தரிக்காத பெண்மணிகள் ஆகியோரில் சிலருக்குக் கர்ப்பப் பையில் புற்றுநோய் ஏற்படக் கூடும். இந்நிலையை பரிசோதனைகள் மூலம் தெரிந்து கொண்டு கருப்பையை நீக்கி விட்டு சிகிச்சை அளிக்கிறோம். அதிக இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்ட உடனேயே கருப்பையை நீக்க வேண்டியதுதான் என்ற முடிவுக்கு வரக் கூடாது. ஹார்மோன் சரியாக சுரக்காவிடில், கருச்சிதைவு ஏற்பட்டு சரியான முறையில் சுத்தம் செய்யப்படாதபோது, கருத்தடைச் சாதனங்கள் பயன்படுத்தும் போது, போன்ற பல சிகிச்சை அளித்து சரிசெய்யக்கூடிய நிலையில் கருப்பை நீக்கம் செய்ய முற்பட மாட்டோம்.

கருப்பை இயங்குவதை எவ்வாறு மாதா மாதம் இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்டு தெளிவு படுத்துகிறதோ, அதே போல் கருப்பையில் கோளாறு ஏற்பட்ட உடனேயே வெள்ளைப் படுதல் தொடங்கி விடும். அதிக அளவில் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்பட்ட உடனேயே மகப்பேறு மருத்துவரை அணுகுவதே நல்லது.

கேள்வி : கருப்பையை நீக்கும் அறுவை சிகிச்சை பற்றி கூறுங்களேன்!

டாக்டர் : கருப்பையை நீக்கும் அறுவை சிகிச்சை (Hysterectomy) ஒரு பெரிய அறுவை சிகிச்சை ஆகும். இதை மூன்று விதமாகச் செய்வோம்.

- Subtotal Hysterectomy _ இம்முறையில் கருப்பை நீக்கப்பட்டாலும் கருப்பை வாய், குழாய்கள், ஓவரிகள் நீக்கப்படுவதில்லை.
- Total Hysterectomy _ இம்முறையில் கருப்பை, கருப்பை வாய், குழாய்கள், ஓவரிகள் ஆகிய அனைத்தும் நீக்கப்படுகின்றன.
- Radical Hysterectomy - இதில் கருப்பை, கருப்பை வாய், குழாய்கள், ஓவரிகள் ஆகியவற்றோடு யோனிப் பகுதியின் அடிப்பகுதி வரை நீக்கப்படுகின்றன.

இவற்றைத் தவிர இன்று நவீன முறையில் ஹிஸ்டெரெக்டமி சிகிச்சை 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையில் பிரபலமாகிக் கொண்டு வருகிறது. கருப்பையைக் கூடவா 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையில் நீக்கலாம் என நீங்கள் வியக்கலாம். இவ்வகையில் செய்வதால் பலவித நன்மைகள். கருப்பையை நீக்கும் சிகிச்சை செய்து கொள்வதற்கே பலர் அஞ்சுவர். பெரிய ஆபரேஷன், பல நாள் ஓய்வு தேவைப்படும். மற்றொருவரின் உதவியை நாட வேண்டி வரலாம். ஆனால் லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் அதிக நாள் மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இரத்த சேதம் இல்லை. வலியும் சிரமமும் இல்லை.

கேள்வி : இந்த அறுவை சிகிச்சையை செய்ய பல முறைகள் உள்ள போது எந்த வகை சிகிச்சை எப்போது அளிக்க வேண்டும் என்று தீர்மானிப்பது எப்படி?

டாக்டர் : நோயின் தீவிரமறிந்து அதற்கேற்றபடி அறுவை சிகிச்சை முறையை நிச்சயிக்க வேண்டியது மருத்துவரின் பொறுப்பும் கடமையுமாகும். பொதுவாக புற்றுநோயின் அறிகுறி கருப்பையில் மற்றும் அதனை அடுத்த பகுதிகளில் ஏற்பட்டால்தான் முற்றிலும் நீக்

கும் Radical hysterectomy செய்யப்படுகிறது. இதனால் புற்றுநோய் பரவாமல் தடுக்கலாம். மேலும் வயதானவர்களுக்கும் இம்முறை சிகிச்சையே அளிக்கப்படுகிறது. ஏனெனில் மற்ற உறுப்புகளில் பிரச்னையென, திரும்பத் திரும்ப மகப்பேறு மருத்துவரின் பரிசோதனையை அவர்களால் மேற்கொள்ள முடியாது.

மிக இளவயதினருக்குக் கூடியவரை இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுவதில்லை. நடுவயதினருக்கும் குழந்தைகள் பிறந்து விட்ட பிறகே இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. ஏனெனில் இந்த சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பிறக்காது. இவர்களுக்கும் ஓவரிகள் நீக்கப்படுவதில்லை. அவற்றை நீக்கி விட்டால் ஹார்மோன்கள் சுரப்பது நின்று விடும். கருப்பையில் பைப்ராய்ட் வளர்ச்சி சிறியதாக இருந்தால் 'லாப்ரோஸ்கோபி' என்ற முறையில் தொப்புள் மூலம் கருப்பைக்கு ஒரு குழாய் செலுத்தி அந்த வளர்ச்சியை நீக்கி விடலாம். பெரிய பைப்ராய்ட்டாக இருந்தால் 'லாபரோடோமி' என்ற முறைப்படி அடிவயிற்றில் ஒரு குழாய் செலுத்தி வளர்ச்சியை நீக்கலாம். இந்த முறை சிகிச்சையில் 'ஓவரிகள்' பாதுகாக்கப்படுகின்றன. கருப்பையின் வெளிப்புறத்தில் வளர்ச்சி ஏற்பட்டு இரத்தப் போக்கு அதிகம் ஏற்படும். எந்தவித மருந்திற்கும் கட்டுப்படாத இத்தகைய வளர்ச்சியை ஒரு கம்பி வளையம் போன்ற அமைப்பைக் கொண்டு (Roller Ball) மின்சாரத்தின் உதவியுடன் ரெஸெக்டோஸ்கோப் (Resectoscope) என்ற முறையில் நீக்கலாம்.

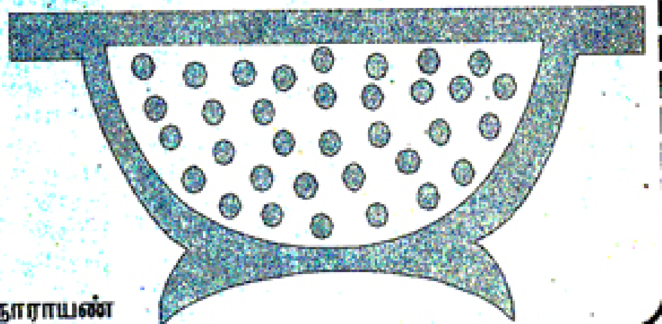
கேள்வி : கருப்பை இறக்கம் எப்போது ஏற்படுகிறது? அதற்கான சிகிச்சை என்ன?

டாக்டர் : கருப்பை பலவித உறுப்புகளுடன் இணைந்து பெல்விஸ் (Pelvis) என்ற பகுதியின் மத்தியப் பகுதியில் அமைந்துள்ளது. இந்த உறுப்பு சிரமத்திற்கு அல்லது தாக்குதலுக்கு உட்படும் போது கீழே இறங்கி விடுகிறது. கருப்பை இறங்கி கருப்பை வாய் வழியே வெளியே தள்ளப்படுகிறது. இதனை கருப்பை இறக்கம் அல்லது கருப்பை வாய் வழி தள்ளுதல் (Vaginal Prolapse) என்றழைக்கிறோம். இதோடல்லாமல் கருப்பையின் முன்பகுதியில் உள்ள சிறுநீர்ப்பை (Bladder) கருப்பையின் பின் பகுதியில் உள்ள ஆசன வாயு (Colon) ஆகியவையும் இறங்கி விடும். இதனால் நடப்பது சிரமம், சிறுநீர் மலம் கழிப்பது சிரமம் ஏற்படுகிறது. இதற்கென சில அறுவை சிகிச்சைகள் செய்து சீராக்கப்படுகிறது.

ஆரோக்கியமாக உள்ள பெண்மணிகளுக்கு கருப்பை அதிகமான அழுத்தம் ஏற்பட்டு, உதாரணமாகக் கடுமையான இருமல், கடும் மலச்சிக்கல் போன்றவற்றால் கீழிறங்கக்கூடும். பிரசவம் ஆன பெண்மணிகள் பிரசவத்தின் போது மிகச் சிரமப்பட்டால், பிரசவத்திற்குப் பிறகு பளு தூக்கியிருந்தால் இந்நிலை ஏற்படும். சிகிச்சை அளித்த பிறகும் திரும்பத் திரும்ப கீழிறங்கினால் கருப்பையை கருப்பை வாய் வழியே நீக்கி விடுவோம். இம்முறை சிகிச்சை Vaginal Hysterectomy என்றழைக்கப்படுகிறது. கருப்பை அதிக அளவில் வெளியே தள்ளப்படாவிடில் அதை மெதுவாக மேல் நோக்கி தள்ளி வைத்து சிகிச்சை செய்வோம். இம்முறை அறுவை சிகிச்சை Fothergills எனப்படும். கருப்பையை சீரான இடத்தில் வைத்து சிகிச்சை செய்யும்போது கருத்தடை சிகிச்சையையும் உடன் செய்து கொண்டு விடலாம்.

கேள்வி : கருப்பை நீக்கம் செய்து கொண்டவர்கள் பின்பற்ற வேண்டிய குறிப்புகள் என்ன?

கடையிலிருந்து சாமான்கள் வாங்கி வந்த போது, எதிர்பாராதவிதமாக ஒரு கிலோ உளுத்தம் பருப்பு ஒரு கிலோ பாசிப் பருப்பு கலந்து விட்டது. உடன் அந்தக் கலவையைச் சிறிது நேரம் ஊறவைத்து அத்துடன் பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம் சிறிது சிவந்த மிளகாய் சேர்த்து அரைத்து (குழம்பில் போடும் வடாம்) அதை வடாமாக தயாரித்தேன். மிக நன்றாக இருந்தது. அரைக்கும் போது கொஞ்சம் தக்காளிப் பழத்தையும் சேர்த்து அரைத்துச் செய்தால் வித்தியாசமான ருசி கிடைக்கிறது.



- சியாமளா நாராயண்

கருப்பை — சில அதிசயத் தகவல்கள் :

● கர்ப்பப் பை இருக்கும் இடம் ஒரு சிறு பொந்தைப் போன்றது. அந்தப் பையில் ஒரு டீஸ்பூன் திரவத்தைத் தான் நிரப்ப முடியும். ஆனால் ஒரு முழுக் குழந்தை அதில் சுகமாகத் தூங்கும் அளவுக்கு அது விரிவடைகிறது!

● ஒரு பெண் தனது வாழ்நாளில் சுமார் மூன்று தடவைகள் கருவுறக் கூடும். ஆனால் கர்ப்பப்பையோ அதற்காகத் தன்னை ஒவ்வொரு மாதமும் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. பெண்ணின் பன்னிரண்டாவது வயதில் தொடங்கும் இந்தப் பயிற்சியை அது வாழ்நாளில் ஏறக்குறைய 40 வயது வரை செய்து முடிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

● தாய் உண்ணும் உணவின் சத்தைக் கருவில் வளரும் குழந்தைக்கு பிளசெண்டா என்னும் நஞ்சுக் கொடி மிக நுட்பமாக எடுத்துச் செல்லுகிறது. குழந்தைக்கு அதுவே சுவாசப் பையாக, சிறுநீரகமாக, குடலாக இருந்து உதவுகிறது.

● கருவில் வளரும் குழந்தை ஏழாவது மாதம் நிறைவுறும் வரை இடத்தை மாற்றிக் கொண்டேயிருக்கும். அதற்குக் கருப்பை வசதி செய்து கொடுக்கிறது. கடைசியாகத் தலை கீழ்ப் பகுதியில் வந்து பொருந்தும்படி இடம் செய்து தருகிறது.

● குழந்தை வெளியேற இருபத்தைந்து பவுண்டு அழுத்தம் தேவை. இதில் 14 பவுண்டு அழுத்தத்தைக் கருப்பை அளிக்கிறது. மிச்ச அழுத்தத்தைக் குழந்தை நகர்ந்து, தலையால் முட்டிக் கொடுத்துப் பெறுகிறது.

● கருவுற்ற போது சுமார் 16 மடங்கு விரிவடைந்த கருப்பை பிரசவத்துக்குப் பின் தனது இயல்பான அளவுக்கு இயற்கையாகவே திரும்பி விடுகிறது!

டாக்டர் : மேலே கூறிய பல வகைகளில் பெண்களின் வயதையும், சமுதாயத்தில் அவர்களின் நிலையையும் அறிந்துதான் மருத்துவர்கள் அவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கின்றனர். உடலிற்கு உபத்திரவம் அளிப்பதால் ஒரு உறுப்பு தேவையற்ற அளவிற்கு நீக்கப்படுகிறது. இதற்குப் பயப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. பெரிய உறுப்பு ஒன்றை இழந்து விட்டோம் என்ற பாதிப்பை மனதில் ஏற்படுத்திக் கொள்ளக் கூடாது. கருப்பை நீக்கப்படுவதால் தாம் பத்திய வாழ்க்கைக்கு ஏற்றவளல்ல என்று தன்னை நினைத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமே இல்லை. அறுவை சிகிச்சை முடிந்த இரண்டு அல்லது மூன்று மாதத்திலிருந்து இயல்பான முறையில் இனிமையாக வாழ்க்கை நடத்தலாம்.

கருப்பை நீக்கப்படுவதால் உடலில் சில சிறு மாறுதல்கள் ஏற்படும். ஆனால் அவை அநேகமாக கருப்பையை முழுவதுமாக நீக்கும் போதே அதிகம் ஏற்படுகிறது. ஹார்மோன்களை உண்டாக்கும் ஓவரிகள் நீக்கப்படுவதால் உடலில் திடீரென குப்பென்று வியர்த்து விடும். ஒரு பெண்ணிற்கு யோனிப் பகுதியில் எப்போதும் ஈரமிருக்கும். இந்த சிகிச்சைக்குப் பிறகு திடீர் திடீரென இப்பகுதி காய்ந்து போய் எரிச்சல் ஏற்படலாம். உடலில் அசதி, சோர்வு, மனச்சோர்வு ஏற்படக்கூடும். ஆனால் இவற்றிற்கு மனத்தளவில் தன்னைத் தயார் படுத்திக் கொண்டால், இச்சிறு பாதிப்புக்களினால் நாம் மனமுடையாமல் வாழலாம். இதோடல்லாமல், உடலில் ஏற்படும் இம்மாறுதல்கள் ஈஸ்ட்ரஜோன் சுரப்பது நிற்பதினால்தான். அந்த ஹார்மோனையும் சுரக்க வைக்கக்கூடிய சில தெரபிகள் (மாத்திரை ஒட்டிக் கொள்ளக்கூடிய பாட்ச்கள் (patches)) இன்று மருத்துவ உலகில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. (வாசகர்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகங்கள் இருப்பின் என்னிடம் சென்னை ரிஜிட் மருத்துவமனையில் 6444155-லும், கும்பகோணம் எஸ்.வி.ஆர். நர்ஸிங் ஹோமிலும் 430617-லும் தொலைபேசியில் பேசலாம்) அதனால் மனம் தளராமல் ஆரோக்கியமாக, மருத்துவ உலகின் முன்னேற்றத்தை பயன்படுத்திக் கொண்டு சிரமமில்லாமல், மனம் தளராமல் வாழ முற்படலாமே!

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**



சோயாவை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுக்குறிப்புகளில் சிறந்தவற்றிற்கு சக்தி சோயா பைட் நிறுவனம் ரூ.1000/— பரிசாக அளித்து வருகிறது. அந்த வகையில் இம்மாதம் பரிசு பெறும் சிறந்த சமையல் குறிப்பு—

முதல் பரிசு ரூ. 1000/- பரிசு பெறும் சமையல் குறிப்பு

சோயா — ஃப்ரிட்ஜ் கேக்

தேவையான பொருட்கள்

சோயா மாவு - 250 கிராம்

(மாரி) பிஸ்கட் - 1 பாக்கெட் (பெரிய பாக்கெட்)

சர்க்கரை - 2½(அல்லது) 3 டம்ளர்

வெண்ணெய் - 100 கிராம்

கோகோ சாக்லெட் எசன்ஸ் - 1 டீஸ்பூன்

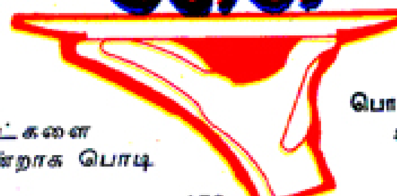
செய்முறை

முதலில் பிஸ்கட்களை மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாக பொடி பண்ணிக் கொள்ளவும். இதனுடன் 'ப்ரௌன்' வண்ணத்தில் வறுத்த சோயா மாவை நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். பின்னர் சர்க்கரையைத் தனியாக மிக்ஸியில் அரைத்து, இதனையும் சோயா-பிஸ்கட் பொடி கலவையுடன் சேர்த்து நன்றாகச் சீராகக் கலந்து, பின் கோக்கோ எசன்ஸ், சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசையவும். கலவை உதிர் உதிராக இருக்கும்போதே வெண்ணெய் சேர்த்து மிக மிக நன்றாகப் பிசைய வேண்டும். பிசைந்த இக்கலவையை ஒரு தட்டின் மீது சீராக பரப்பி, ஃப்ரிட்ஜில் ப்ரீசரில் ஒரு தட்டு போட்டு மூடி வைக்கவும். 3 மணி நேரம் கழித்து இந்த ஃப்ரிட்ஜ் கேக்கை கத்தியால் வெட்டித் துண்டுகளாக்கி உண்ணலாம். கேக் துண்டுகளை எப்பொழுதும் ப்ரிஜ்ஜில் வைத்தே உண்டால் எப்பொழுதும் சுவையுடன் இருக்கும்.

இம்முறையில் சோயா மாவை அப்படியே சேர்ப்பதால் அதில் உள்ள புரதச் சத்து முழுவதும் அப்படியே உடலுக்குக் கிடைக்கிறது. மேலும் புரதச் சத்து மிகவும் தேவையான இக்கால குழந்தைகளுக்கு இது மிகவும் ருசியான அதே சமயம் ஆரோக்கியமான தின்பண்டமாக இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

— எஸ். தீபா, திருச்சி - 1.

சோயா ஃப்ரிட்ஜ் கேக்



ஆறுதல் பரிசு பெறும் சமையல் குறிப்பு

சோயா வெஜிடபிள் சாண்ட்விச்

1. சப்பாத்திக்கான பொருள்கள்

சோயா மாவு - ½ கி.

வெண்ணெய் - ¼ கி.

சீஸ் - 100 கிராம்

டேபிள் சால்ட் - 2 ஸ்பூன்

மைதா - 100 கிராம்

2. மசாலா கறிக்கான பொருள்கள்

உருளைக்கிழங்கு - 200 கிராம்



• பிப்ரவரி '98 மாத மங்கையர் மலர் இதழின் "சோயாபைட்" சமையல் போட்டியில் முதல் பரிசு பெற்ற திருமதி. லட்சுமி தேவி, உடுமலைப்பேட்டை அவர்களுக்கு சக்தி'ஸ் சோயாபைட் சார்பில் உடுமலைப்பேட்டை விநியோகிஸ்தர் செவன் ஸ்டார் சரவணன் பரிசு வழங்குகிறார்.

காரட் - 200 கிராம்
வெங்காயம் - 100 கிராம்
பீன்ஸ் - 100 கிராம்
காலி பிளவர் - 1 கப்
பச்சை கொத்துமல்லி - ½ கப்
குடமிளகாய் - 5
பச்சை மிளகாய் - 5
மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்
கரம் மசாலா பொடி - 1 ஸ்பூன்
பெருங்காய தூள் - சிறிது
உப்புப் பொடி - 2 ஸ்பூன்
முந்திரித் துண்டுகள் - 1 கரண்டி
நெய் - 2 ஸ்பூன்

3. தக்காளி சட்னி தயாரிக்க:
தக்காளி - ¼ கிலோ
ப. கொத்துமல்லி - ½ கப்
உப்பு பொடி - ½ ஸ்பூன்



4. சைடு டிஷ் தயாரிக்க:
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்
ப. கொத்துமல்லி - 1 கப்
ப. மிளகாய் - 4
புளிக்காத தயிர் - 1 கப்
உப்புப் பொடி - 1 ஸ்பூன்

சைடு டிஷ் செய்யும் முறை

ப. மிளகாய், கொத்துமல்லி இவற்றைப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். ப. மிள

பரிசுக்குரிய குறிப்புகளைத் தேர்ந்தெடுத்தவர் — சாந்தா இராமானுஜம்

காய், தேங்காய்த் துருவல் இவற்றை மிக்ஸியில் அரைத்து, தயிரில் கலக்கவும். பின் அரிந்த கொத்துமல்லி, 1 ஸ்பூன் பொடி, உப்பு இவற்றையும் தயிரில் கலந்து விடவும். கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, நன்றாகக் கலந்து வைக்கவும்.

சோயா சாண்ட் விச் செய்யும் முறை:

சோயா மாவை எடுத்து அதில் சிலைப் போட்டு 4,5 ஸ்பூன் வெண்ணெயும் போட்டு 2 ஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் தெளித்து சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்து கொள்ளவும்.

மசாலா கறி செய்முறை:

உருளையை வேக வைத்து தோல் உரித்து உதிர்த்துக் கொள்ளவும். மற்ற காய்களைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் 2 ஸ்பூன் நெய் ஊற்றி கடுகு தாளித்து ஒரு கரண்டி மு. பருப்பை வறுத்துக் கொள்ளவும். பின் காய்கறி கலவைகளையும், ப. கொத்தமல்லியையும் அதில் சேர்த்து, மசாலா, மஞ்சள், உப்புப் பொடியைச் சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் வதக்கி பின் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து மூடி 5 நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும். மசாலா கறி தயார்.

சோயா மாவு கலவையை எடுத்து சிறு



உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்து தோலுரித்து இஞ்சி, சிறிது தேங்காய், பச்சை மிளகாய் இம்மூன்றையும் அரைத்து சிறிது கடலை மாவு தூவி உருளைக் கிழங்கை பிசறி ரோஸ்ட் செய்தால் வித்யாசமான சுவையுடன் இருக்கும்.

— வசந்தி ரவிச்சந்திரன்

சிறு சப்பாத்திகள் தயார் செய்து கொள்ளவும்.

பின் தக்காளி, கொத்துமல்லி, உப்பு இவற்றை மிக்ஸியில் அடித்து தக்காளி சட்னி செய்யவும். தண்ணீர் சேர்க்கக் கூடாது.

இப்பொழுது சோயா சப்பாத்தியை எடுத்து ஒருபுறம் வெண்ணெயைத் தடவி, மறுபுறம் கெட்டி தக்காளி சட்னியைத் தடவ வேண்டும்.

இவ்வாறு தடவிய இரண்டு சோயா சப்பாத்தியை எடுத்துக் கொள்ளவும். தக்காளி சட்னி தடவிய பக்கம் உள்ளிருக்கு மாறு இரு சப்பாத்திகளுக்கும் நடுவே 1 டேபிள் ஸ்பூன் மசாலாக் கறியை பரத்தி சாண்ட்விச் செய்ய வேண்டும். இரு சப்பாத்திகளையும் இணைக்க மைதா, வெண்ணெ சேர்த்து செய்த கலவையால் பேஸ்ட் போல் செய்து ஒட்ட வேண்டும்.

இவ்வாறு 4, 5 ஸாண்ட்விச்களை தயார் செய்ய வேண்டும். வெளிப்புறம் வெண்ணெய் தடவ வேண்டியது முக்கியம். பின் இவற்றை ஒரு உயர அடுக்கில் ஒன்றன் மேல் ஒன்று வைத்து ஒரு கனமான மூடியால் (அ) தட்டினால் மூடி, குக்கரில் வைத்து குண்டு போடாமல் (இட்லி செய்வது போல்) 10 நிமிடம் வேக வைக்கவும். சூடான சோயா சாண்ட் விச் தயார்.

சூடான சோயா சாண்ட் விச்களை கொத்துமல்லி தயிர்ப் பச்சடியுடன் பரிமாற மிக அருமையான, சோயா சத்துடன் கூடிய சிற்றுண்டியாகும்.

சிறப்பு விருந்துகளிலும், பிறந்த நாள், மணநாள் போன்ற நாட்களிலும் இனிப்புடன் பரிமாற விருந்து சிறப்பாக அமையும்.

– அம்புஜா தாமோதரன்,
திருச்சி – 6.



_ணவு - கி.பி. 2000

இன்றைய பெரும் பிரச்னையாகிய சாடிலைட் யுத்தங்களைப் பற்றி சிந்திப்பதற்கு வேறு பல நிபுணர்கள் உள்ளனர். நாம் தற்போது உலகின் அன்றாட விஷயங்களில் சிந்தனையை செலுத்துவோம். எந்தத் துறையிலுமே உலகளவில் வளர்வது இலட்சியமாகி விட்டது. ஆனால் உணவுத்துறை ?

பார்க்கப்போனால் உலகளவில் வளர்ச்சியைத் தொடங்கியதே உணவுத்துறையில்தான் என்று எண்ணத்தோன்றுகிறது. எண்ணற்ற உணவு வகைகள் தோன்றி உள்ளன. இத்தாலிய உணவில் பிஸ்ஸாவை மிஞ்சி விட்டன வேறு பல உணவுகள். மெக்ஸிகன் உணவுகள் பிரசித்தமாகி விட்டன. தாய்லாந்து உணவுகளோ உள்ளத்தைக் கொள்ளை கொள்கின்றன (அங்குள்ள பெண்களையும் விட!). ஹவாய் உணவு, லெபனீஸ் உணவு, வியட்நாம் உணவு என்று நிமிடத்துக்கு நிமிடம் ஒரு புதிய சுவை உருவாகிறது.

தவிர கலப்பு உணவுகள் இன்றைய உலகை ஆக்கிரமிக்க வந்துள்ளன. நூடுல் தோசை, சப்பாத்திக்கென மேக்ரோனி வெஜிடபிள். இந்திய உணவு கலாசாரத்தின் பிரதிநிதியாகிய சமோசாகூட கலப்பு உறவுக்குத் தப்ப முடியாது. அதனுள்ளே சீஸ், வேகவைத்த பீன்ஸ் என்று ஏதாவது இருக்கக்கூடும். அட்சய குமாரானாலும், அரசியல்வாதியானாலும் கலப்பு உணவுக்குப் பணிய வேண்டும்.

நடப்பு நூற்றாண்டின் சிறப்பாகும் இது. ஆக, கி.பி. 2000த்தின் கதி என்ன ? சர்வதேச இணைப்பு.

உலகளவு வளர்ச்சியின் அடிப்படை உணவுத்துறையிலே என்றால், சர்வதேச உணவுகளின் அடிப்படை ஆகும் உப்பு. ஆம், சாதாரண உப்பு, ஆனால் இன்று உப்பு அசாதாரணமாகி விட்டது. உப்பின்றி உணவு தயாரிப்பதை நினைப்பதே கடினம் என்றால் உலக அளவில் உணவுகள் தயாரிக்க உலகமெங்கும் ஏற்கப்படும் உப்பு தேவை.

அறிமுகப்படுத்துகிறோம்



INTERNATIONAL PACK

Captain Cook

PREMIUM

SALT

FINED

கேப்டன் குக் பிரீமியம் சால்ட் - சர்வதேசக் கேணிலே !

PORHUA 1521TAM

கேசவர்த்தினி ...

நீண்ட அடர்த்தியான கூந்தலுக்கான பரம்பரை இரகசியம்



ஊட்டமளிக்கும் கேசவர்த்தினி கூந்தல் தைலம்.
நீங்கள் நாள்தோறும் உபயோகிக்கும் தேங்காய்
எண்ணெயில் சிறிதளவு கேசவர்த்தினியை கலந்து
தேய்த்தால், உங்கள் கூந்தல் நீண்டு, ஒளி கொண்டு
திகழுவதைக் காண்பீர்கள். மேலும் உங்கள் கூந்தல்
அடர்த்தியாகவும், கருமையாகவும் காணப்படும்.
இன்றே ஒரு பாட்டில் கேசவர்த்தினியை
வாங்குங்கள். ஆறே மாதங்களில் அழகு மிளிர்ந்த
கூந்தலை பெறுங்கள்.



கேசவர்த்தினி

கூந்தல் தைலம்.

புகழ் பெற்ற ஜோதிஷர், மந்திர சாஸ்திர நிபுணர் பண்டித காழியூர் ம. பத்மநாபன்



எனது தந்தையார் அடியேனுக்கு மந்திரோபதேசம் செய்யும் காட்சி

பிரபல ஜோதிஷர் (பண்டித காழியூர் பத்மநாபன்) காழியூர் ஸ்ரீனிவாச்சாரியாரின் மூத்த புதல்வரும், ஜோதிஷ மந்திர சாஸ்த்திரங்களில் 45 வருட காலம் நன்கு தேர்ச்சியும், ஆசீர்வாதமும், பெற்றவரால் மகத்தான சக்தி வாய்ந்த, யந்திரங்கள், சக்ரங்கள் (வெள்ளியில் தயாரிக்கப்படுகின்றன) மகாலக்ஷ்மி கவசம் ரூ. 250/- மகா சுதர்சன யந்திரம் ரூ. 250/- லக்ஷ்மி நரசிம்ம கவசம் ரூ. 350/- தனாகர்ஷண யந்திரம் ரூ. 350/- மகா சுதர்சன சக்கரம் ரூ. 600/- மஹாலக்ஷ்மி சக்கரம் ரூ. 600/- இவை தவிர அநேக விதமான யந்திரங்களும், கவசங்களும், (விசேஷ பூஜாக்ரமப்படிக்கு) தயாரித்து அனுப்பப்படும். வெளிநாட்டு நேயர்கள் இரட்டிப்புத் தொகை டி.டி. மூலம் அனுப்ப வேண்டும். தபால் செலவு ரூ. 50/- B.P.O. மூலம் அனுப்பி பெறலாம்.

கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம் தமிழ்/ஆங்கிலம் ரூ. 50/- ஜாதகத்தின் பொதுப் பலன்கள் நேரில் சொல்வதற்கு ரூ. 100/- ஆயுள் பலன் (வருஷம், மாதம், தேதி, நேரம், ஊர்) ரூ. 200/- சாதாரண தபால் மூலம் அனுப்ப ரூ. 10/- பதிவுத் தபால் மூலம் அனுப்ப ரூ. 25/-

பிரபல ஜோதிஷர்

பண்டித காழியூர் பத்மநாபன்

'தபோநிதி'

நெ. 5. வித்யோதயா முதல் மெயின் தெரு
த.பெ. எண்: 1411, தி. நகர்
சென்னை - 600 017. போன் : 8263814
தென் இந்தியா (கிளைகள் ஏதும் கிடையாது)
நேரில் சந்திக்க: காலை 8 மணி முதல் 11 மணி வரை

முக்கிய கவனிப்பு: தபால் மூலம் வரும் எல்லா கடிதங்களும் வெகு கண்டிப்பாக பரம இரகசியமாக வைக்கப்படுகின்றன. வீட்டில் கிரகதோஷம் மற்றும் எந்த தோஷங்களும் பாதிக்காமலிருப்பதற்கு, சுதர்சன ஹோமம், மகா சுதர்சன சக்கரம் பிரதிஷ்டை செய்து தரப்படும். உள்ளூர் வாசிகளுக்கு மட்டுமே செய்யப்படும். நேரிலோ தபால் மூலமோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.

பொருள்: ஃபிரைட் ரைஸ்

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

"ஃப்ரைட் கிச்சடி ரைஸ்"

முன்பெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு தினமும் பருப்பு சாதம், ரசம் நெய் என்று கொடுத்து வந்தார்கள். குழந்தைகளும் விரும்பி சாப்பிட்டார்கள். ஆனால் தற்போது?! பருப்பு, ரசம் என்றாலே காததூரம் ஓடி விடுகிறார்கள். எனவே காய்கறி, பருப்பு இவற்றோடு கூடிய அதே சமயம் நவீன காலத்திற்கேற்ப இவ்வகையில் தயாரித்து வைத்தால் குழந்தைகள் ஏன் பெரியவர்கள் வரை விரும்பிச் சாப்பிடுவது நிச்சயம்.


• கமலா

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி - 2 ஆழாக்கு

இம்மாத இல்லத்தரசி


• தேவகி

உருளைக் கிழங்கு - 1
வெங்காயம் பெரியது- 1
பட்டாணி - ½ டம்ளர்
பூண்டு - 10 பல்
இஞ்சி - சிறு துண்டு
தக்காளி - 1
காரப்பொடி - தேவையானது (1 ஸ்பூன்)
உப்பு - தேவைக்கேற்ப
மஞ்சள் தூள் - சிறிது
துவரம் பருப்பு - ½ ஆழாக்கு
எண்ணெய்- 5 ஸ்பூன்
கடுகு - ½ ஸ்பூன்
ஜீரகம் - ½ ஸ்பூன்



செய்முறை:



முதலில் துவரம் பருப்பை ½ மணி நேரம் ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சி, பூண்டு இரண்டையும் உரலில் நசுக்கி அல்லது மிக்ஸியில் நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு இலுப்பச் சட்டியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு போட்டு வெடித்ததும், ஜீரகம் போட்டு, அரைத்து வைத்துள்ள இஞ்சி பூண்டு விழுதையும் போட்டு லேசாய் வதக்கவும். பிறகு காய்கறிகளை பொடியாக நறுக்கி, அதே எண்ணெயில் போட்டு வதக்கவும். அரிசியை காய்கறி நன்கு வதங்கியதும் போட்டுக் கிளறி, அடுப்பை அணைத்து விடவும். பிறகு குக்கரில் இந்தக் கலவையும், ஊற வைத்த பருப்பையும் போட்டு தேவையான உப்பு, காரப் பொடி, சிறிது மஞ்சள் தூள் போட்டு அரிசிக்குத் தகுந்த தண்ணீர் அதாவது 2 ஆழாக்கு + அரை ஆழாக்கு பருப்பு = 2½ ஆழாக்கு, புதிய அரிசிக்கு 5 ஆழாக்கு தண்ணீர். பழைய அரிசியாக இருந்தால் அதற்குத் தகுந்தவாறு தண்ணீர் ஊற்றி குக்கரை மூடி 3 விசில் ஆனதும் இறக்கி விடவும். குக்கருக்குள் தண்ணீர் ஊற்றி, பாத்திரம் வைத்து இந்த கிச்சடி செய்யக் கூடாது. நேரடியாக குக்கரில் அரிசி பருப்புக் கலவையை ஊற்றி வேக விட வேண்டும். அப்போதுதான் அவை நன்றாக வெந்து பொலபொலவென்று இருக்கும். காய்கறிக்கு சேர்த்து தண்ணீர் அதிகம் விடக் கூடாது.


• வஸந்தா

இந்த 'ப்ரைட் கிச்சடி ரைஸ்' மோர்க் குழம்பு அல்லது தயிருடன் தொட்டு சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். செய்யும் நேரமும் குறைவு. அனைவரும் விரும்பும் புஷ்டியான உணவும் கூட. பருப்பும் காய்கறியும் உள்ளதால் புரோட்டீன், விட்டமின்கள் சேர்ந்துள்ளது.

– மீனாரகுபதி, பரோடா

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் ஃப்ரைட் ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

பாஸ்மதி அரிசி - 500 கிராம்
பீன்ஸ் - 100 கிராம்
காரட் - 100 கிராம்
கோஸ் - 100 கிராம்
பெரிய குடமிளகாய் - 1
வெங்காயத் தாள் - 5 (இலையுடன்)
அஜினோ-மோட்டோ- 3 சிட்டிகை
மிளகுத் தூள் - 1 ஸ்பூன்
வினிகர் - ½ ஸ்பூன்
சோயா சாஸ் - 1 ஸ்பூன்
ரீபைன்ட் ஆயில் - 5 ஸ்பூன்

செய்முறை:

பாஸ்மதி அரிசியை நன்கு கழுவி, 15 நிமிடம் ஊறவிடவும். பின் நீரை சுத்தமாக வடித்துவிட்டு 2 ஸ்பூன் நெய் அல்லது ரீபைன்ட் ஆயிலில் சூடு ஏறும்படி வறுக்கவும். பின் குக்கரில் கொதிக்கும் 750 மிலி. நீரில் உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் வேகவிடவும்.

வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு பொடியாக நறுக்கிய காய்களை அதிக சூட்டில் வதக்கவும். உப்பு, அஜினோ மோட்டோ, மிளகுத் தூள் சேர்த்து வேகவிடவும். கடைசியில் குடமிளகாய், வெங்காயத்தாள் சேர்த்து வினிகர், சோயசாஸ் கலந்து இறக்கவும். உதிரியாக வெந்திருக்கும் சாதத்துடன் நன்கு கலந்து கிளறவும். ஒரு பாத்திரத்தில் அமுக்கி வைத்து சாப்பிடுமுன் குக்கரில் சூடு பண்ணவும். (வெயிட் போட வேண்டாம்)

பின் குறிப்பு: அசைவம் சாப்பிடுபவர்கள் 2 முட்டைகளை மிளகுத் தூளுடன் கிண்டி மிக்ஸ் பண்ணலாம். அல்லது 200 கிராம் சிக்கனை இஞ்சி+பூண்டு-மிளகுத் தூளுடன் வேக வைத்து எலும்புகளை நீக்கி பின் மிக்ஸ் பண்ணலாம்.

- தேவகி சரவணன், சென்னை - 40

> வடகமாவிற்கு புளித்த மோர் அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாறு விடுவதற்கு பதிலாக — புளிப்பிற்கு (அப்போது மாங்காய் காலம் என்பதால்) ஒரு மாங்காயை வேகவைத்துத் தோல் நீக்கி மசித்துக் கூழில் சேர்க்கலாம்.
>
> நெல்லிக்காய்களை வேகவைத்த கொட்டை நீக்கி மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்தும் சேர்க்கலாம். 'சி' வைட்டமின் உள்ள வடகம் தயார்!
>
> — எஸ். பட்டம்மா

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

எள்ளு ஃப்ரைட் ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

அரிசி - 400 கிராம்
பெரிய வெங்காயம் - 4
சிகப்பு மிளகாய் - 2
வெந்தயக்கீரை (உலர வைத்தது) - சிறிதளவு
வெள்ளை எள் (அ) கருப்பு எள் - 25 கிராம்
மிளகு -2 தேக்கரண்டி
எண்ணெய் - 3 தேக்கரண்டி
நெய் - 3 தேக்கரண்டி
கருவேப்பிலை - சிறிதளவு

செய்முறை:

400 கிராம் சீரக சம்பா அரிசி அல்லது நரமான பச்சரிசியை சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். பெரிய வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் மெல்லியதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியை காய வைத்து சிகப்பு மிளகாயை வறுத்து பரபரப்பான தூளாக்கிக் கொள்ளவும். எள்ளை வறுத்துக் கொள்ளவும். 2 தேக்கரண்டி மிளகை பரபரப்பான தூளாக்கிக் கொள்ளவும். உலர வைத்த வெந்தயக்கீரை கடைகளில் கிடைக்கிறது. இதில் சிறிதளவை தயாராக எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அரிசியை தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்துக் குழையாமல் உதிர் உதிராக வடித்து, ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். அகன்ற வாணலியில் 3 தேக்கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி, நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு சிவக்க வதக்கி, இத்துடன் கருவேப்பிலை போட்டு வதங்கியதும், எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதே வாணலியில் 3 தேக்கரண்டி நெய் ஊற்றி, வேக வைத்துள்ள சாதத்தைப் போட்டு மிதமான தீயில் நன்றாக வறுக்கவும். இத்துடன் வறுத்து வைத்துள்ள எள், மிளகுத்தூள் சேர்த்து சில நிமிடங்கள் வறுக்

KVB- யின் பஞ்சரத்னா.

சேமிப்புக் கணக்கின் வசதி வைப்புக் கணக்கின் வட்டி

"பஞ்சரத்னா" சேமிப்புத் திட்டத்தின் ஐந்து சிறப்பு அம்சங்கள். ● சேமிப்புத் தொகை ரூ.1000/- யூனிட்டுகளாக வைக்கப்படும். ● முதிர்வு காலத்திற்கு முன்னரே சேமிப்புத் தொகையிலிருந்து தேவைப்படும் தொகையினை ரூ.1000/- யூனிட்டுகளாக திரும்பப் பெறலாம். ● முதிர்வு காலத்திற்கு முன்பே திரும்பப்பெறும் தொகைகளுக்கும் வங்கி விதி முறைப்படி வட்டியினைப் பெறலாம். ● முதிர்வு காலத்தில் மீதமுள்ள தொகையினை உரிய வட்டியுடன் திரும்பப் பெறலாம். ● வங்கியில் பெறப்படும் கடன் வசதிக்கு ஈடாக இந்த சேமிப்பு ரசீதினைக் கொடுக்கலாம்.



Since 1916

தி கரூர் வைஸ்யா பேங்க் லிட்.

கரூர் - 639 002

நாளும் நம்பிக்கை வளர்க்கும் வங்கி

இத்திட்டம் குறிப்பிட்ட கிளைகளில் மட்டுமே செயல்படுகிறது. மேலும் விவரங்களுக்கு எங்கள் கிளை அலுவலர்களை அணுகவும்.

A.D. நவநீதன்
சேர்மன்

மறக்கமுடியாத பரிசு

வித்தியாசமான முதலீடு

புதுடில்லி,
14-2-98

அன்புள்ள அம்மா, நலம்.

எல்லாருடைய நலத்திற்கு எழுதவும். ஹனிமூன் முடிந்து இப்போதுதான் வீடு திரும்பினோம். நேபாள், நைனிட்டால் போன்ற இடங்களைச் சுற்றிப் பார்த்து மகிழ்ந்தோம். இங்கு வீடு திரும்பியதும் அந்த சந்தோஷம் இரட்டிப்பாகி இருக்கிறது. 'கல்கி'யும், 'அமுதசுரபி'யும் வந்து கொண்டிருக்கின்றன.

நீங்கள் என் பெயரில் ரூ.10,000/- **'ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட்'**டில் டெபாசிட் செய்திருப்பதாக அப்பா சொன்னார். முதலீட்டு ரசீதும் அனுப்பி உள்ளார்கள். நிறையவே செலவு செய்து என் கல்யாணத்தை நடத்தி வைத்தீர்கள். இப்போது ரூ.10,000/- என்பெயரில் முதலீடு வேறு. தொடர்ந்து 5 வருடங்களுக்கு வாராவாரம் **'கல்கி'**யும், மாதந்தோறும் **'அமுதசுரபி'**யும் 5 ஆண்டுகளுக்கு **தீபாவளி மலர்**களும், வீட்டுக்கே வந்து விடும் என்று அறிந்ததும் ஏக சந்தோஷமாக இருக்கிறது. இரண்டுமே பொன்விழா கண்ட நல்ல குடும்பப் பத்திரிகைகள் ஆச்சே!

மாப்பிள்ளை உங்கள் 'ஐடியா'வைப் பாராட்டினார். அதிலும் முதலீடு செய்த ரூ.10,000/- ஐந்து வருடங்கள் கழித்து ரூ.20,000/- ஆக திரும்பக் கிடைக்கும் என அறிந்தபோது ஏக மகிழ்ச்சி. உங்கள் பேரனை L.K.Gயில் சேர்க்க உபயோகப்படுமாம். இந்தத் திட்டத்தைப் பற்றி என் தோழிகளிடமும் சொல்லி வையுங்கள். எல்லாருக்கும் பயன்தரக்கூடிய இந்த **'வித்தியாசமான முதலீட்டுத் திட்டத்தை'** அறிமுகப்படுத்திய கைராசியான ஸ்ரீராம் நிறுவனத்திற்கு எத்தனை முறை 'தாங்க்ஸ்' சொன்னாலும் தகும். மேலும் கணக்கிட்டுப் பார்த்ததில் எங்களுக்கு ஆண்டுக்கு 27% பலன் கிடைக்கிறது. இதுதான் மறக்க முடியாத பரிசு!

அன்புடன்,



ரூ.10,000/- (ரூ.பத்தாயிரம்) ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட் பெயருக்கு செக்/டிராப்ட் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட், A-7, 2வது அவென்யூ, அண்ணாநகர் கிழக்கு,சென்னை - 600 102.
போன் : 6286869 / 6287879

- பெயர் : திரு / திருமதி / செல்வி : ....
  முகவரி : ....
  .... Pin ....
- கூட்டாக இடப்பட்டால் அவர்கள் பெயர் : ....
- வாரிசுதாரர் (Nominee) : ....
- கல்கி மற்றும் அமுதசுரபி இதழ்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : ....
  ....

இத்துடன் ரூ.10,000/- (பத்தாயிரம்) காசோலை / டிடி எண் : .... / தேதி : ....
வங்கியின் பெயர் .... இணைத்துள்ளேன். 5 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு **ரூ.20,000** (இருபதாயிரம்) ஆகத் திரும்ப பெற்றுக் கொள்ளச் சம்மதிக்கிறேன்.

இடம் | தேதி | முதலீட்டாளர் கையொப்பம்

கவும். வறுத்தடன், வதக்கிய வெங்காயம், வெந்தயக்கீரை, மிளகாய்த்தூள் இவற்றைத் தூவி நன்றாகக் கிளறி இறக்கி உபயோகிக் கவும். என், கீரை இவை இரண்டும் நல்ல தொரு மணத்தையும், சுவையையும் இந்த சமையலுக்கு அளிக்கும்.

– வி.சித்ரலேகா, சென்னை – 17

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

உளுந்து சாதம்

செய்முறை:

உளுந்து ஒரு தம்ளர் ஊறவைக்கவும். அதில் ஒரு பிடி கடலைப் பருப்பு, ஒரு பிடி துவரம் பருப்பு சேர்த்து ஊறவைத்து, சுமார் ½ மணி ஊறியதும், தண்ணீரை வடிகட்டி வைத்து, பருப்புகளுடன் 4 பச்சை மிளகாய், 5 சிவப்பு மிளகாய் (அவரவர் காரம் சாப் பிடுவதைப் பொறுத்து) 1 துண்டு பெருங்காயம், உப்பு போட்டு (தேவையான உப்பு) மிக்ஸியில் அல்லது கல்லுரலில் சற்றுக் கரகரப்பாக அரைத்து எடுக்கவும். சாதத்தையும் (¾ கிலோ சாதம்) உதிர் உதிராக வடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகுபோட்டு, 2 பச்சை மிளகாய் கிள்ளி போட்டு, கருவேப்பிலை போட்டு, கடுகு வெடித்தவுடன் அரைத்து வைத்துள்ள பருப்பு விழுதைப்போட்டு, பருப்பு உசிலி செய்வதுபோல் வதக்க வேண்டும். நன்றாக பொல பொலவென உசிலி உதிர்உதிராக வந்த தும் அந்த வாணலியிலேயே, உதிராக வடித்து வைத்துள்ள சாதத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்ச மாகப் போட்டு நன்றாக வதக்கினால் சுவை யாக இருக்கும். சாதம், பருப்புக் கலவை, நன்றாகக் கலந்து, உளுந்து சேர்த்து இருப் பதினால், இஞ்சி சேர்த்துக் கொள்ளலாம். (அரைக்கும்போது) இடுப்புக்கு மிக பலம் அளிக்கும். தமிழ்நாட்டில் பெண்கள் பெரிய வர்கள் அதை உளுத்தம் களி என்று கொடுப் பார்கள். அதுபோல் இந்த சாதம் உடம்புக்கு மிக நல்லது.

–கமலா சுப்ரமணியம், ஹைதராபாத்

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

உசிலி உப்புமா

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி – 1½ ஆழாக்கு
பயத்தம் பருப்பு – ¼ ஆழாக்கு
கடலைப் பருப்பு – ¼ ஆழாக்கு



விலக்கு நாட்களில் பெண்களுக்கு உடம்பு ரொம்பவும் சோர்வாக இருக்கும். அவர்கள் டீ டிகாஷனுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாறும், சர்க்கரையும் கலந்து குடித்தால் புத்துணர்வு பிறக்கும்.

– ரா. ஆர்த்தி

தாளிப்பதற்கு:

உளுத்தம் பருப்பு 2 டீஸ்பூன், கடலைப் பருப்பு 2 டீஸ்பூன், கடுகு 1 டீஸ்பூன், வற்றல் மிளகாய் 5(அ)6 பெருங்காயம் சிறிது, வெங்காயம் 2, மசாலாப்பொடி 1 டீஸ்பூன் (தேவைப்பட்டால்), எண்ணெய் 5 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, உப்பு (தேவையான அளவு)

செய்முறை:

முதலில் பச்சரிசியையும், பயத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பையும் வெறும் வாணலியில், தனித்தனியாக வாசனை வரும் வரை வறுத் துக் கொள்ளவும். பிறகு அடிகனமான பாத்திரம் அல்லது வெங்கலப் பானையை அடுப்பில் வைத்து அதில் எண்ணெய் விட்டு, அதில் கடுகு, பெருங்காயம் போட்டுப் பொரித் தவுடன், உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, வெங்காயம் நறுக்கியது இவைகளைப் போட்டு சிவக்க வறுக்கவும். பிறகு அதில் 4 ஆழாக்கு தண்ணீர் விட்டுக் கொதித்தவுடன் உப்பைப் போட்டு வறுத்து வைத்த அரிசி பருப்புகளை நன்றாக அலம்பி கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டுக் கரண்டியால் கிளறிவிடவும். மசா லாப்பொடி சேர்ப்பதனால் ஒரு டீஸ்பூன் போட்டுச் சேர்த்துக் கிளறவும். பிறகு ஒரு தட்டால் மூடி அடுப்பை சிறியதாக எரிய விடவும். அரிசி நன்றாக வெந்தவுடன் கறிவேப்பிலைபோட்டு கிளறி இறக்கவும்.

அரிசி பருப்புகளை போட்டுக் கிளறி யவுடன் அந்தப் பாத்திரத்தை அப்படியே குக்கரில் வைத்து 10 நிமிடம் சமைத்தாலும் பொல பொலவென்று நன்றாக வரும். இதை வெங்காயம், மசாலா பொடி இல்லாமல் செய் தால் விரதம் இருக்கும் நாட்களில் பலகார மாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

– வி.சி. வஸந்தா, சென்னை – 45

பெற்றோரே இல்லாத குழந்தை



அமெரிக்காவில் பிறந்த 2 வயதுக் குழந்தை ஜேஸீயை, கலிபோர்னியாவில் உள்ள நீதிமன்றம், இவளுக்குப் பெற்றோர்களே இடையாது என அறிவித்துள்ளது. நன்கொடையாகப் பெற்ற விந்தணுவையும், சினை முட்டையையும் கொண்டு செயற்கை முறையில் உருவாக்கி, வாடகைத் தாய் (Surrogate mother) சுமந்து பெற்றெடுத்த குழந்தை ஜேஸீ.

குடும்ப உறவுகள் சிறிதும் மதிக்கப்படாத மேலை நாடுகளில், இவ்வாறு குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள, ஒப்பந்த முறையில், டாலர்களைக் கொட்டி வாடகைத்தாய் அமர்த்துவது சகஜம். ஒப்பந்ததாரர்கள் மணவிலக்குப் பெறும்போது செயற்கை முறையில் உருவான குழந்தை யாருடையது என்பது போன்ற சட்டப் பிரச்னைகள் மலிந்த வழக்குகள் அங்கு அதிகமாகி வருவது கெட்டிக்கார வழக்கறிஞர்களே வியக்கும் வண்ணம் அமைந்து வருகின்றன. ஏனெனில் அமெரிக்க சட்டப்படி விந்து, சினை முட்டை அளித்தவர்கள் பெற்றோர்கள் அல்லர்.

மேற்கூறிய ஜேஸீ 1995ல் உருவானபோது அவளைத் தன் குழந்தை என ஏற்க மறுத்தனர் 'பொஸான்கா' தம்பதியினர். தனது 42 வயது வரை செயற்கை முறைக் கருத்தரிப்பிற்கு முயன்று பல டாலர்கள் செலவழித்தும் தோல்வியைத் தழுவிய பின்னரே 'ஸ்னெல்' என்னும் வாடகைத் தாயை அணுகினார்கள். (வாடகை முறையில் மூன்று முறை தன் கருப்பையை அர்ப்பணித்தவர் இத்தாய்.) பொஸான்கா தம்பதியினரின் இடைவிடா வேண்டுகோள் காரணமாக, வாடகைத் தாய் பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற விரும்பிய ஸ்னெல் ஒப்பந்தத்தின்படி வாடகைத் தாயாக சம்மதித்தார்.

வாடகைத் தாய் அமர்த்தி ஒப்பந்தமும் முடிவான நிலையில், வெற்றிகரமாக கருவும் உருவான நிலையில், அந்தோ பரிதாபம், தம்பதியினர் மண வாழ்க்கை தோல்வியைச் சந்தித்தது. மிஸ்டர் பொஸான்கா விவாகரத்து கோரிய நிலையில் குழந்தை யாருடைய பராமரிப்பில் இருப்பது, யார் அவளுக்குச் செலவு செய்வது என்பது பற்றி, வழக்கு தோன்றிய நிலையில், இவள் என் குழந்தை இல்லை என்று கூறி அவளை நிராகரிப்பதில் போட்டி போடுகின்றனர் இத்தம்பதியினர்.

மேற்கூறிய வழக்கு பற்றிய செய்தி படிக்கும்போது குடும்ப உறவுகள் பெரிதும் மதிக்கப்படும், மஞ்சளுக்கும், மண வாழ்க்கைக்கும் மகத்துவம் பெரிதும் தரும் நம் பாரத பூமியின் பெருமைகளே நம் மனதில் தலை தூக்கும். அன்னையும், பிதாவும் முன்னறி தெய்வங்கள் எனச் சொல்லிச் சொல்லி நம் இரத்தத்தில் இத்தகைய எண்ணங்களே பெரிதும் உருவாக நம் முன்னோர்கள் வகுத்த பாதையே நம்மை பீடு நடை போட வைக்கும்.



சற்றே ஏறக்குறைய அமைந்தாலும் ஒருவருக்கு ஒருவர் அனுசரித்துக் கொண்டு போகும் மண வாழ்க்கையைக் கற்றுத் தந்த முன்னோர்களுக்கு வணக்கம் கூறத் தோன்றுகிறது. குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள இயலாத தம்பதியினர்கூட 'நானொரு குழந்தை நீ யொரு குழந்தை; ஒருவர் மடியிலே ஒருவரடி' என்றபடி அமையும் மணவாழ்க்கையோ அல்லது 'தத்து' முறையில் குழந்தை பெறும் எண்ணமோ வலியுறுத்தத் தோன்றுகிறது.

— ராதா ஸ்ரீதர்

மார்பகப் புற்றுநோயிலிருந்து மீண்டவள் நான்

“நோய்களைப் பற்றிய அடிப்படை அறிவு பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இருக்கின்றபோது தடுப்பு முறையும் மருத்துவமும் எளிதாகிறது” என்கிறார் லண்டன் மருத்துவரான “ஜீன் ஹில்டன்”



• குடும்பத்துடன் ஜி. கமலம்

ஆனால் என் போன்ற கிராமத்தில் வசிக்கும் பெண்களுக்கு அந்த அடிப்படை அறிவு இல்லாத போது, எப்படியெல்லாம் இடையூறுகளைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது, என்பதற்கு என் அனுபவங்களே சாட்சி –

நான்கு வருடங்களுக்கு முன் வெய்யில் கொளுத்தும் பங்குனி மாதத்தின் காலையில் எங்கள் தோட்டத்தில் “பட்டுப் புழு” வளர்ப்புப் பண்ணையில் பட்டுப் புழுக் களை பெட்டி மாற்றி சுத்தம் செய்து கொண்டிருந்தோம். அப்படிச் செய்யும் போது பெட்டியின் உள் பாகத்தில் பழைய தினசரிகளை விரிப்பது (பழைய புத்தகக் கடையில் வாங்குவோம்) வழக்கம். நாங்கள் வேலையில் மும்முரமாக இருந்தபோது, என் எட்டு வயது மகன் நவநீதன், பழைய தினசரிக் கட்டினுள்ளிருந்து (கவனக்குறைவாக அதில் சேர்க்கப்பட்டிருந்தது) ஒரு புத்தகத்தை எடுத்து அதன் அட்டைப் படத்தில் உள்ள பாப்பாவைக் காட்டி,

“அம்மா நம்ம பாப்பா மாதிரியே இந்தப் பாப்பா” என்று காட்டினான். நான் வாங்கிப் பார்த்தேன். அது ஒரு மருத்துவ அறிவியல் மாத இதழ். புழு வளர்ப்பு மனையில் என் வேலையை முடித்து விட்டு அந்தப் புத்தகத்தைப் படித்தேன். மருத்துவம் சம்பந்தப்பட்ட தகவல்கள், கட்டுரைகள். அதில் மார்பகப் புற்றுநோய் பற்றிய கட்டுரையும் ஒன்று. மார்பில் நிறமாற்றமிருந்தாலோ, கட்டி தட்டுப்பட்டாலோ, ரத்தக் கசிவு இருந்தாலோ அவசியம் டாக்டரிடம் சென்று கவனிக்க வேண்டும் என்ற கருத்தில் அந்தக் கட்டுரை இருந்தது. அனுபவப்பட்ட பெண்மணி எழுதியிருந்தார். படித்து விட்டு எனக்குக் கொஞ்சம் கவலையாக இருந்தது. கூடவே இரண்டு மாதங்களாக எனக்கு இருந்த புரியாத புதிருக்கு விடை கிடைத்து விட்டது என்றும் நினைத்தேன்.



இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்னால் என் வலது மார்புக் காம்பிலிருந்து இள மஞ்சள் நிறத்தில் கசிவு வந்தது. 10 நாட்களுக்குப் பிறகு தீட்டு வந்த போது, மார்பில் கசிவு நின்று விட்டது. நான்கு நாட்கள் கழித்து மீண்டும் மார்புக் காம்பிலிருந்து கசிவு ஆரம்பித்து விட்

டது. இது எவ்வளவு இருக்கும்! என்னோடு சகஜமாகப் பேசும் ஒரு பெண்ணிடம் 15 நாட்களாக இப்படி இருக்கிறதே அக்கா என்றேன். அவரின் பதில் என்னைத் தூக்கிவாரிப் போட்டது.

ஏனென்றால் என் கணவரைச் சம்பந்தப்படுத்திப் பேசிவிட்டு சிரித்தார் தொட்டுச் சிரிப்பு எனக்கு ரொம்ப அவமானமாக இருந்தது. அவர் மேலும், யாரிடமும் இதுபற்றிச் சொல்லாதே அசிங்கமா போய் விடும். ஒரு வாரத்திற்கு உப்பு, காரம் இல்லாமல் சாப்பிடு அதெல்லாம் சரியாகி விடும் என்றார். அப்படியே சாப்பிட்டேன். கசிவு நின்றபாடில்லை. மேற்கொண்டு என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. யாரிடமும் இதுபற்றிச் சொல்ல வெட்கமாயிருந்தது.

ஒருவேளை இப்படியும் இருக்குமோ என நினைத்தேன். அதாவது, ஏழெட்டு மாதங்களுக்கு முன் கு.க. அறுவை சிகிச்சை (2-வது குழந்தை பிறந்த ஒன்றரை ஆண்டுகள் பின்) செய்து கொண்டேன். ஒரு வாரம் ஆஸ்பத்திரியில் தங்கி வீடு வந்ததும் 2, 3 நாள் கழித்து மார்பின் இரு பக்கமும் வீங்கி வலித்தது. புசுபுசுவென்று இருந்தது. உடன் டாக்டரம்மாவிடம் காண்பித்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டபின் வீக்கம் குறைந்து, சாதாரண நிலைக்கு வந்து விட்டது. இது பிட்யூட்டரி சுரப்பியின் மாறுபாட்டால் சிலருக்கு இப்படி இருக்கும். இதற்கு ஒன்றும் பயப்பட வேண்டியதில்லை என்றார் டாக்டர்.

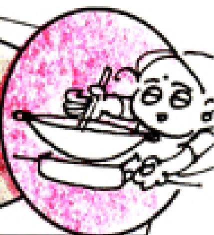
நான் ஆரோக்கியமாக இருந்தேன். அப்படி ஏதாவது இருந்தால் இரு பக்கமுமல்லவா கசிவு வந்திருக்கும். வலது பக்கம் மட்டும் கசிவு வருகிறது. இதுபற்றி யாரிடமும் சொல்லி, மேலும் அவமானப்பட்டு விடக் கூடாது என நினைத்தேன். இது ஒரு புதிராகவே இருந்தது. அந்தப் புதிருக்கு மார்பகத்தில் ஏதோ கோளாறு என்று இப்போது விடை கண்டு கொண்டேன். புத்தகத்தைப் படித்து விட்டு, மற்ற நூல்களோடு பத்திரப்படுத்தி விட்டேன்.

மேலும் தாமதிக்காமல் என் கணவரிடம் இது பற்றிக் கூறினேன். ஒருநிமிடமும் பாராமல் உடனே என்னோடு ஆஸ்பத்திரி புறப்பட்டு விட்டேன். நல்ல வேளை கடவுள் இந்தப் புத்தகம் மூலம் என்னை எச்சரித்திருக்கிறார் எனக் கூறினேன். பல வருடங்களாய் நாங்கள் பார்க்கும் டாக்டரிடம் கூட்டிச் சென்றார் என் கணவர். டாக்டரும் பார்த்துவிட்டு இது ஹார்மோன் கோளாறு எனக் கூறினார். ஒரு மாதத்திற்கு மாத்திரை எழுதிக் கொடுத்தார்.

அடுத்து வந்த மாதவிலக்கில் மார்புக் கசிவு நின்று போய் நான்கு நாள் கழித்து மீண்டும் ஆரம்பித்தது. இடது பக்க உச்சியில் தலைவலி வேறு வந்து விட்டிருந்தது. நாங்கள் டாக்டரைச் சந்தித்தோம். ஹார்மோன் மாத்திரைகள் சில மாதங்களுக்குச் சாப்பிட வேண்டும் என்றார். நான் டாக்டர் சொல்லிக் கொடுத்தவாறு மூன்றாவது மாதமாக சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தேன். தீட்டு மாதா மாதம் தேதி தவறாமல் வந்தாலும் நான் எந்தவித பாதுகாப்பும் செய்து கொள்ளத் தேவையில்லாத அளவுக்கு மிக மிக அரிதாய் தீட்டு இருந்தது. இடதுபக்க உச்சியில் தலைவலி தொல்லை கொடுத்தது. டாக்டர் எக்ஸ்ரே எடுக்கச் சொன்னார். இரண்டு முறை எடுத்துப் பார்த்துவிட்டு, எதற்கும் மூளை நரம்பியல் மருத்துவரைப் பாருங்கள் எனக் கடிதம் தந்தார். நாங்கள் போய்ப் பார்த்தோம். என் கண்பார்வையை சோதித்துப் பார்த்தார். எந்தவித பிரச்சனையும் இல்லை. தலையில் சிடிஸ்கேன் எடுக்காமல் எதுவும் சொல்வதற்கில்லை என்று கூறி விட்டார். பிறகு ஒருவாரம் சென்றிருக்கும். அது மாதவிலக்கு வந்த மூன்றாவது வாரம் என் வலது மார்புக் காம்பிலிருந்து ரத்தம் கலந்த கசிவு பொட்டுப் பொட்டாய் இருந்தது ரவிக்கையில். சில சமயத்தில் பளிச் பளிச்சென்று வலியோடு. ஒரு வாரத்தில் தீட்டு வந்தவுடன் மார்பில் ரத்தக் கசிவு நின்று விட்டிருந்தது பின் 4 நாள் கழித்து இள மஞ்சள் நிறத்தில் கசிந்தது. தொடர்ந்து இப்படியே பட்டுவிட்டுக்

சிறுகீரையை ஆய்ந்து மீந்த தண்டு களைக் குக்கரில் வைத்து, வெந்ததும் பிசைந்து வடித்து வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சி, பூண்டு தாளித்து சூப் செய்தால், மணமும் சுவையும் கூ
சிறுநீரகக் கோளாறுகள், கல் வீக்கம் இவை மா
நன்றாக நீர் போகும்.

– பிரேமா கந்தசாமி



குழந்தைகளுக்கு தோசை செய்து கொடுத்தனுப்பும்போது, சட்னிக்கு பதிலாக அன்று என்ன காய் செய்கிறோமோ அவற்றை இளசாக வதக்கி, தோசை மீது அதனை வைத்து ரோல் செய்து, சிறிய துண்டங்களாகக் கட் செய்து கொடுக்க குழந்தைகள் ஆசையுடன் சாப்பிடுவார்கள்.

– நாகலட்சுமி நாகராஜன்



கொண்டு வந்தது. தூங்கினால் இடது பக்கத்தில் தலை மரத்துப் போவதும், சிலிர்த்துக் கொள்வதுமாய் இருந்தது. டாக்டரின் ஆலோசனையின் பேரில் சி.டி. ஸ்கேன் எடுத்துப் பார்த்ததில் 100% எந்தப் பிரச்னையும் தலையில் கிடையாது என்று டாக்டர் மார்புக் கசிவையும் பார்த்துவிட்டு மாத்திரைகள் எழுதிக் கொடுத்து டாக்டரம்மாவுக்குக் கடிதம் தந்தார்.

கடிதத்தை டாக்டரம்மாவிடம் சேர்ப்பித்தோம். மூளை நரம்பியல் டாக்டர், தலையில் எந்தப் பிரச்னையும் இல்லை, எதற்கும் மார்பில் "மம்மோகிராம்" எடுத்து விட பரிந்துரைத்திருக்கிறார் என்றார். ஹார்மோன் மாத்திரைகள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தேன். பிறகு வீட்டில் "மம்மோகிராம்" எடுப்பது பற்றிப் பேச மறுத்து விட்டார்கள். (தலைவலிக்கான காரணம் சி.டி. ஸ்கேனில் ஒன்றும் இல்லை என்பதால், மம்மோகிராமும் அப்படித்தான் இருக்கும் என்று காரணம் சொன்னார்கள்) மாறாக நாட்டு வைத்தியம் பார்த்துக்கலாம் என்றார்கள். நான் மறுத்தேன். நான் தொடர்ந்து ஹார்மோன் மாத்திரைகள் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தேன். தீட்டு ஒவ்வொரு மாதத்திற்கும் படிப்படியாக அதிகரித்து ஒன்றரை நாட்களுக்கு இருந்தது. இப்பொழுது மார்புக் கசிவு சிறிது சிறிதாக குறைந்து வந்தது. இடதுபக்க உச்சியில் தலைவலி, தூங்கும்போது இடது பக்கம் மரத்துப் போவது இது மட்டும் இருந்தது. ஒன்பது மாதங்கள் ஹார்மோன் மாத்திரைகள் சாப்பிட்டேன். மார்புக் கசிவு அறவே நின்று போய் விட்டது. தலைவலி இல்லை. மரத்துப் போவது மட்டும் இருந்தது. தீட்டு 2 நாட்களுக்கு இருந்தது. இனி ஹார்மோன் மாத்திரைகளை நிறுத்தி விடலாம் என்று டாக்டர் கூறினார். ஏதேனும் தொந்தரவு இருந்தால் வாங்க என்றார் மேலும். இத்தோடு தொல்லை விட்டது என இருந்தேன். நான் நிம்மதியாக சில மாதங்கள் கழித்திருப்பேன்.

மீண்டும் வலது பக்க மார்பிலிருந்து கசிவு முன்பு மாதிரியே பட்டுவிட்டுக் கொண்டு வந்தது. மார்பின் மேல்புறத்தில் தொட்டுப் பார்த்தால் பட்டாணி அளவுக்கு கட்டி போல் தட்டுப்பட்டது என் கணவரிடம் கூறினேன். தலையும் வலிக்கிறது. இப்பொழுது என் குடும்பத்தினர் யார் மூலமாகவோ வெளியூர் நாட்டு வைத்தியர் ஒருவரைக் கேள்விப்பட்டிருந்தார்கள். தலைவலிக்கும் அங்கு நாட்டு வைத்தியம் உண்டாம். மார்பில் உள்ள கட்டிக்கும் பச்சிலை வைத்தியம் உண்டாம். கட்டி வளர்ச்சி கண்டு புளியங்கொட்டை அளவுக்கு இருந்தது. நாட்டு வைத்தியந்தான் பார்க்க வேண்டும் என்று உறுதியாய் இருந்தார்கள் என் குடும்பத்தார்கள். நான் அதற்கெல்லாம் வர முடியாது என உறுதியாய் இருந்தேன். ஒரு பெண்ணுக்கு இந்தப் பிடிவாதம் நல்லதில்லை எனத் திட்டியே நான் நாட்டு வைத்தியத்திற்கு சம்மதிக்க வேண்டியதாயிற்று.

நாட்டு வைத்தியர் சொன்னபடி வேப்பிலை பத்து, உள்ளுக்குக் கஷாயம் என பலவிதமான வைத்தியங்கள் செய்தும் என் துன்பம் குறைவதில்லை. மீண்டும் ஆஸ்பத்திரி சென்றோம். பயாப்ஸிதான் செய்து பார்க்க வேண்டும் என்று டாக்டர் கூறினார். இப்பொழுது என் கணவர், குடும்பத்தினர் எல்லோரும் சொன்னார்கள் தெரியுமா... டாக்டர், இது சம்பந்தமான வேறு சிறப்பு மருத்துவமனைக்கு எங்களுக்கு எழுதிக் கொடுங்கள் என்று அவசரப்பட்டார்கள்.

சிறப்பு மருத்துவர்தான் வேப்பேரியில் கோபிக் சாருள் "டாக்டர் காமதேவன்" வருவாங்க. மயக்க மருத்துவர் "தங்கராஜ்" வருவாங்க. இங்கேயே இதைச் செய்து கொள்ளலாம். வேறு சிகிச்சை தேவைப்பட்டால் சிறப்பு மருத்துவமனை போகலாம் என்றார். பயாப்ஸிக்கு நாள் குறிப்பிட்டுக் கொடுத்தார்.

குறிப்பிட்ட நாளில் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்கப்பட்டு லோகல் அனஸ்தடிக் ஊசி போட்ட பின் கட்டி நீக்கப்பட்டு பரிசோதனைக்கு அனுப்பினார்கள். நான்கு நாட்கள் கழித்து முடிவு வந்தது. இது சாதாரணக் கட்டிதான்.

இருக்கும் போல் இப்படிப் பயந்தீங்களே சுலபம் என டாக்டரம்மா சொல்லவும், எனக்கு ஒரே சந்தோஷம்தான். தலைவலி இல்லை இப்போதெல்லாம்.

நாங்கள் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்பி இரண்டு மாதங்கள் சென்றிருக்கும். வலப்பக்க மார்பில் பளிச்சென்ற வலி உடன் டாக்டரிடம் இதுபற்றிக் கூறினேன். பெரும்பாலான சமயங்களில் இப்படி இருக்கும். தீட்டு வந்ததும் சரியாகி விடும் பயமில்லாமல் இருங்கள் என்றார். ஒரு வாரத்தில் தீட்டு வந்ததும் மார்பில் வலி இல்லை. சில வாரம் சென்றதும் முன்பு அறுவை சிகிச்சை செய்த இடத்தில் தடிப்பு போல் இருந்தது உள்பக்கமாக. இது ஒருபுறம் இருக்க, நான் ஒரு புத்தகப் பிரியை. ஒருநாள் புத்தகக் கடையில் புத்தகம் வாங்கும் போது, "புற்றுநோயைத் தவிர்ப்போம் தடுப்போம்" என்ற புத்தகத்தையும் மற்ற புத்தகங்களோடு வாங்கிக் கொண்டேன்.

அதில் நீக்கிய கட்டி மீண்டும் தோன்றுவதில்லை என எழுதியிருந்தார். என்ன எனக்கு மார்பில் தடிப்பு போல் தட்டுப்படுகிறதே என என் சந்தேகத்தை கணவரிடம் கூறி இப் புத்தகத்தை வேறு காட்டி விட்டேன். அவ்வளவுதான். என் கணவருக்கு வந்ததே கோபம். என்னை டாக்டரம்மாவிடம் கூட்டிப் போனார்.

"இவ கண்ட கண்ட புத்தகத்தையெல்லாம் வாங்கிப் படித்து விட்டு சந்தேகப்படுகிறாள். பயப்படுகிறாள். நான் என்னங்க செய்யட்டும்" என்றார்.

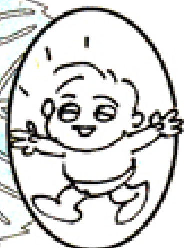
"புத்தகம் படிக்கலாம் ஒன்றும் தவறு கிடையாது. ஆனால் அதில் இருப்பது நமக்கு வந்து விடுமோ? எனக் கற்பனை செய்யக் கூடாது. உங்களுக்கு சாதாரணக் கட்டிதான்னு ரிசல்டு வந்திருக்குல்ல அப்புறம் ஏன் பயப் படணும். அனாவசிய அறிவு ஆபத்து" என எச்சரித்து அனுப்பினார் டாக்டர். என் கணவரோ, "இனிமே அது வலி, இது வலின்னு புத்தகம் படிச்சிட்டு சொன்னால் இந்தப் புத்தகங்களையெல்லாம் சாக்கில் போட்டுக் கட்டி டீக்கடையில் கொடுத்து விடுவேன். அவர்களுக்காவது போண்டா, வடை மடித்துக் கொடுக்க ஆகும்" என்று மிரட்டினார்.

தலைவலியும், இடதுபக்கம் மரத்துப் போவதும் ஆரம்பித்திருந்தது. சில வாரத்தில் காம்பின் அடிப்புறத்திலிருந்து அதைச் சுற்றி மார்பின் கறுப்பு வட்டத்திற்குள் தடிப்பு ஏகமாய் ஆக்கிரமித்திருந்தது. தயக்கத்தோடு கணவரிடம் விஷயத்தைக் கூறினேன். வீட்டுக் மற்றவர்கள் நாட்டு வைத்தியத்தைத் தொடரலாம் என நச்சரித்தார்கள். எனக்குக் குழப்பமாய் இருந்தது. கணவர் என்னிடம் கருத்துக் கேட்ட போது, நீங்க என்ன சொல்றீங்களோ அதன்படி செய்யலாம் என்று சொல்லி விட்டேன். "நாட்டு வைத்தியமே இப் பிரச்னைக்குச் சிறந்தது" எனவும் ஆங்கில வைத்தியமே சிறந்தது எனவும் பட்டிமன்றம் நடத்திக் கொண்டிருந்த வேளையில்தான் மார்புக் காம்பின் வெடிப்பும், கறுப்பு ரத்தமும் கசியத் தொடங்கியிருந்தது. ஆஸ்பத்திரிக்கு கூட்டிச் சென்றார் கணவர். மீண்டும் வைத்தியம். இன்னும் கொஞ்ச நாள் போனது.

ஒரு மாதம் சென்றபின் மார்பைத் தொட்டுப் பார்த்தால், முன்பு ஆபரேஷன் செய்த அதே இடத்தில் லேசான தடிப்பு. இதென்னது எனக்கு. சில நாளில் கரைந்து விடுமோ? என நான் கடத்தியபோது, தடிப்புப் புடைத்துக் கொண்டு 2 ரூபாய் நாணயத்திற்கு சற்று அதிகமான அளவில் இருந்தது. 3 மாதங்கள் கடத்தினேன். கஷ்டப்பட்டு பின் மனதைத் திடப்படுத்திக் கொண்டு கணவரிடம் கூறினேன். கணவர் கடிந்து கொண்டபோது மௌனம் காத்தேன். இது முன் போல சாதாரணக் கட்டியாகத்தானிருக்கும். தோட்டத்தில் வேலைகளை முடித்து விட்டு ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகலாம் என்றார். உடனே ஆஸ்பத்திரிக்குப்

சிறுகுழந்தைகளுக்கு சளித்தொந்தரவா? வெற்றிலையின் மேல்புறம் விக்ஸ்(அ) வேப்ப எண்ணெய் தடவி நல்ல விளக்கில் இலையின் பின்புறம் சூடுபடுத்தி இதமான சூட்டுக் குழந்தை மார்பில் போடவும். மார்ச் சளி கரைந்து விடும்.

– பிரேமா கந்தசாமி





காலையில் எழுந்ததும் எலுமிச்சை
சாறு கலந்து அருந்தினோம். வேலைக்குப் புறப்படுவதற்கு முன்,
இரண்டு, மூன்று முறை நாம் தேநீர் அருந்துவது நடைமுறைப்
போதும். எலுமிச்சைப் பழச்சாறு, ப்ரோட்டீன், தாது உப்புகள்
நிறைந்த உணவுகளை எளிதில் ஜீரணமடையச் செய்கிறது. மேலும்,
இதனால் நோய்த்தொற்று [illegible] கட்டுப்பாட்டையும் பெறலாம்.
– [illegible]

போக வற்புறுத்த முடியவில்லை. கட்டி பக்க வாட்டில் படர்ந்தாற்போல் இருந்தது. காய்ச்சல் வெடிப்பு இல்லை. கசிவு எதுவும் இல்லை. கட்டி அசைந்து கொடுத்தது. 3-ல் ஒரு பாகத்தை கட்டி ஆக்கிரமித்திருந்தது. கட்டியில் வலி இல்லை. முந்தைய ஆபரேசனின்போதெல்லாம் தலைவலி, மரத்துப் போவது இருக்கும். கட்டியை எடுத்த பிறகு தீத் தொந்தரவு இருக்காது. இப்போது தலை வலியே இல்லை என்ன ஆச்சரியம் என எண்ணினேன். விவசாய வேலைகளை முடித்து விட்டு, சாவதானமாய் மாலையில் கட்டிச் சென்றார்கள் ஆஸ்பத்திரிக்கு.

இது வந்து மூன்று மாதங்கள் ஆகிறது எனக் கூறினேன்.

"இத்தனை நாள் வராமல் என்ன செய்தீர்கள்?" என வருத்தப்பட்டார் டாக்டர்.

"நாளை அவசியம் ஆய்வு மையத்திற்குப் போய் டெஸ்ட் செய்யுங்கள். அந்த முடிவைக் கொண்டு வாங்க அவசரம்" என்றார்.

மறுநாள் காலையில் நானும் என் தம்பியும் ஆய்வு மையத்திற்குச் சென்றோம். முன்பு சிலை ஆய்வு செய்த அதே இடம். கடுத் தைக் கொடுத்ததும் நோய்க் குறியில் மருத்துவர் டாக்டர் மார்புக் கட்டியில் ஊசியை 4 இடத்தில் செலுத்தி திரவத்தை எடுத்தும், எனக்கு வலியே இல்லை. வலி இல்லாதது கொஞ்சம் பயத்தை உண்டுபண்ணியது. சில மணி நேரத்தில் முடிவை என்களுக்கு டாக்டர் கொடுத்தார்.

நான் வாங்கிக் கொண்டு, "ரிசல்டில் என்ன வந்திருக்குது டாக்டர்" என்றேன்.

"உங்க டாக்டர் சொல்லுவார்" என்றார் அவர். அன்று அதே டாக்டர் மார்புக் கீழ்வை ஆய்வு செய்து ஒன்றும் இல்லையம்மா என்றார். இன்று சொல்ல மறுக்கிறார்.

"நீங்க சொல்லுங்க டாக்டர்" என நான் வற்புறுத்தவில்லை.

"கேன்சர் இருக்குதம்மா" என டாக்டர் சொன்னதும், என்னால் பேச முடியவில்லை.

எச்சிலைக் கூட விழுங்க முடியாமல் தொண்டையில் ஏதோ அடைத்துக் கொண்டாற் போல் இருந்தது. என் தம்பி பதறிப் போனான். அப்படியே நின்று விட்டேன்.

"தைரியமாயிரும்மா. உடனே உங்க டாக்டரைப் பாருங்க" என்று சொல்லி அனுப் பினார் டாக்டர்.

உடலெல்லாம் நடுங்க, "ஐயோ நான் என்ன செய்வேன். கடவுளே இந்தச் சோதனையி லிருந்து எப்படி மீள்வேன். எனக்கு ஏதாவது நேர்ந்து விடுமோ! 13 வயதும், 10 வயதுமே ஆன என் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் என்ன வாகும்?"

2 மணி நேரப் பஸ் பயணத்தில், அழுது அழுது என் புடவைத் தலைப்பு நனைந்ததுதான் மிச்சம். என் பரம்பரையில் யாருக்குமே கேன்சர் கிடையாதே. 31 வயதில் எனக்கு இப்படி வந்திருக்கிறதே நினைக்க நினைக்க அழுகை பொங்கிப் பீறிட்டது. என்ன வாழ்க்கை என வெறுப்பாக இருந்தது. பஸ் பயணத்தை முடித்துக் கொண்டு ஆஸ்பத்திரியில் என் டாக்டரம்மாவைப் பார்த்து, ரிசல்ட்டைக் கொடுத்தோம். ரிசல்டில் "கார்சினோமா" நாமம் தரித்திருந்தது கேன்சர். அப்பவே மருத்துவமனையில் அட்மிட் ஆனேன். தம்பி மூலம் கணவருக்குச் சொல்லி அனுப்பினேன். கணவர் வந்து,

"போன இரண்டு தடவை மாதிரி இதுவும் சாதாரணக் கட்டி என நினைச்சுட்டேனே. இப்படி வந்து விட்டதே" என சிறு குழந்தை போல் தேம்பினார். நான் என் அறையை விட்டு வெளியில் வரவில்லை. அன்றைய நாளும், மறுநாளும், அழுது ஓய்ந்த பின்தான்... அழுவதினால் மட்டுமே நிவாரணம் கிடைத்து விடுமா! இனி அழக்கூடாது என்ற நிறம் புலப்பட்டது. தைரியமாய் இப்பிரச்னையை எதிர்கொண்டு, வெற்றி பெறுவேன். நான் துவண்டு விடுவேன், என் குழந்தைகளைத் தவிக்க விட மாட்டேன். நான் இல் வாழ்த் துணை வாய் விட்டுப் பலமுறை சொன்

னேன். முகம் கழுவிக் கொண்டு பக்கத்து அறைகளில் உள்ள நோயாளிகளைப் பார்க்கச் சென்றேன்.

ஒரு அறையில் சுமார் 45 வயது மதிக்கத்தக்க பெண் ஒருவருக்கு முழங்காலில் இடி புண் ஏற்பட்டு சர்க்கரை வியாதியினால் ஆறாத ரணமாகி முழங்காலிலிருந்து முழுமையாக அகற்றி விட்டிருந்தார்கள். அப்பெண் மணி எவ்வித பயமுமின்றி சந்தோஷமாகக் காணப்பட்டார். அவரின் மகிழ்ச்சி என்னை ஆச்சரியப்பட வைத்தது. இந் நிகழ்ச்சியின் பிறகு, என் கண்களை கொட்டிக் கண்ணீர் வடிக்க அனுமதிக்கவில்லை என் மனது. குறித்த நாளில் டாக்டர் வாசுதேவன் அவர்களால் அறுவைச் சிகிச்சை (மாஸ்டெக்டமி) செய்து வலது பக்க மார்பு அகற்றப்பட்டது. என் மார்பு இருந்த இடத்தில் சரடுபோல் தழும்புதான் மிஞ்சியது. என் மார்பு மறைந்து விட்டது. அதை மறந்தும் என்னால் மறக்க முடியவில்லை. கஷ்டப்பட்டு மறக்க முயன்றேன். என் குடும்பமே கவலைப்பட்டது.

அகற்றப்பட்ட மார்பை பரிசோதனைக்கு அனுப்பினார்கள். நிணநீர் பக்கத்துத் திசுக்களுக்கு பரவவில்லை என டாக்டர் சொன்னது ஆறுதல் அளித்தது. ஆனால் இம்முறை சார்கோமா என பெயர் சூட்டிக் கொண்டு வந்தது. டாக்டர்கள் உஷாராகி கொண்டார்கள். ஆஸ்பிரேப் பயாப்சியின் முடிவையும், மாஸ்டெக்டமியின் முடிவையும் நகலெடுத்து, ஆய்வுக்குத் திருப்பி அனுப்பி எது சரியானது என அதன் முடிவையும் இந்த இரு ரிசல்டின் ஸ்லைடுகளையும் வரவழைத்தார்கள். அந்த முடிவு "சார்கோமா"தான் எனச் சொல்லாது. எதற்கும், வேலூர் சி.எம்.சி. நோய் குறியியல் துறைக்கு இரு முடிவுகளின் நகல்களையும், அதன் ஸ்லைடுகளையும் அனுப்பி அதன் ரிசல்டு வந்த பிறகு மேற்கொண்டு வைத்தியம் செய்து கொள்ளலாம், என முடிவு செய்து அவைகளைக் கூரியரில் அனுப்பினார்கள்.

"அதிர்ஷ்டசாலி இரும்மா! இன்னும் கொஞ்சம் முன்னாடியே வந்திருந்தா மேற்கொண்டு சிகிச்சை தேவையிருக்காது.." எனக் கூறி என் தோளை மெதுவாகத் தட்டிக் கொடுத்தார் டாக்டர் வாசுதேவன். சி.எம்.சி.யின் முடிவு வரும் வரை மாத்திரைகளை காலை, இரவு என இரு வேளை சாப்பிடச் சொல்லி இருந்தார் டாக்டர்.

இதற்கிடையில் ஆபரேஷன் முடிந்து சரியாக 25 நாட்கள் ஆகி விட்டன. நான் காலையில் தூங்கி எழுந்ததும், என் வலது கையின் மணிக்கட்டுப் பக்கத்தில் உள்ளங்கை அகலத்திற்கு குறைவாக நீலம் கலந்தாற்போல் வெளிர் நிற மாற்றம் தெரிந்ததைப் பார்த்து விட்டேன். துல்லியமோ இதென்ன இப்படி இருக்கிறது. எல்லாமே ஆகி விட்டது. இருந்தாலும் இந்த அதிர்ஷ்டம் எப்பொழுதில் காணாமல் போய் விட்டது. எடுத்ததெல்லாம் பயந்தேன். கிராமத்துப் பழமொழிகள் கூடச் சொல்வார்கள். 'காமாலை கண்ணுக்குக் கண்டதெல்லாம் மஞ்சள் நிறம்' என்றும் 'அரண்டவனுக்கு இருண்டதெல்லாம் பேய்' என.

பயத்தினால் காலை வேளையிலும் குப்பென வேர்த்துக் கொண்டது. வயிற்றைக் கலக்கோ கலக்கென கலக்கி விட்டது. பல முறை வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டது. சில மணி நேரத்திற்குப் பிறகு வயிற்றுக் கடுப்பு போல் ஏற்பட்டது. வாயெல்லாம் உலர்ந்து, நெஞ்சிறுப்புத் தட்டியது. பிறகுதான் கணவரிடம் விஷயத்தைக் கூறி அழுதும், என் கையைக் காட்டினேன். இப்பொழுது அகலமாய் இருந்த நிறமாற்றம் 25 பைசா அளவுக்குக் காணப் பட்டது. உடனே என்னை ஆஸ்பத்திரிக்குக் கூட்டிச் சென்றார்கள். அன்று டாக்டரம்மா வெளியூர் போயிருந்தாங்க. நாளை வருவார் என்று உதவியாளர் சொன்னார். வெவ்வேறு ஆஸ்பத்திரியில் வைத்தியம் பார்ப்பது தவறு.



"நம் வீட்டிற்கு வரும் முக்கியமான விருந்தினர்களுக்கோ, அல்லது நாமே விரதம் உள்ள தினங்களிலோ சாப்பிடும்போது அமர 'பலகை' உபயோகிக்கிறோம். ஆனால் குஜராத்திகள் சாப்பாடு லக்ஷ்மி என்பதால் சாப்பாட்டுத் தட்டை பலகையில் வைத்துக் கொண்டு தாங்கள் தரையில் விரிப்பின் மீது அமர்ந்து உண்பர்.

- த. சாந்தி



நம் உடல்நிலை பற்றிய விஷயங்கள் தெரிந்தவர்களிடம் வைத்தியம் பார்ப்பதே மிகவும் நல்லது என அம்மா என் நான்கு ஆபரேஷன்களுக்கும் மயக்க மருந்துவராய்ப் பணியாற்றியவரிடம் அழைத்துச் சென்றார்கள். மலின் சிறிது நிறமாற்றத்தால் பயந்து வயிற்றுப் போக்கும் வயிற்றுக் கடுப்பும் ஏற்பட்டதைக் கூறினோம். விவரமாகக் கேட்டவர், "ஆபரேஷனில் ரத்தம் வெளியாகி இருக்கிறது. உள் நின்று விட்ட ரத்தம் அப்படி இருக்கலாம். குறுகோல் ஏற்பட்ட இடத்திற்கு மிக அருகில் இருப்பதாலும் நிற மாற்றமிருக்கலாம். நிணநீர் வடிவெல்லாம் முன் எச்சரிக்கையாக அகற்றி இருக்கு. தெரிகிறது அறவே இல்லை. பயப்படவே வேண்டாம். 100% சரியாக இருக்கலாமே" என்றார்.

தனி மாத்திரையில் வயிற்றுப்போக்கும், கடுப்பும் பறந்து போய் விட்டது. அந்த நிற மாற்றமும் 31 வாரங்கள் கழித்துதான், மெல்ல மெல்ல மறைந்தது. என் பயமும் மறைந்தது.

ம்... எதற்கெடுத்தாலும் பயந்து விட்டிருந்த எல்லோரையும் கவலைக்குள்ளாக்கி, ஆஸ்பத்திரிக்கும் போய் அடிக்கடி டாக்டருக்குத் தொல்லை கொடுத்து, அந்தப் புத்தகத்தில் படித்தேனே, இந்தப் புத்தகத்தில் படித்தேனே என அரற்றி, எல்லோரும் என்னை எப்படித்தான் பொறுத்துக் கொண்டார்களோ, டாக்டரம்மா ரொம்பவும் என்னைப் பொறுத்துக் கொண்டார்கள். இப்பொழுது நினைத்தாலும் எனக்குச் சங்கடமாயிருக்கிறது.

இது இப்படியிருக்க வேலூர் சி.எம்.சி.யிலிருந்து முடிவு வரத் தாமதமானாற் போல் இருக்கவே, அப்பா, தக்க சான்றுகளோடு நேரிடையாகச் சென்று ரிசல்ட் வாங்கி வந்தார்கள். (கால தாமதம் ஏற்படுவதை சி.எம்.சி. தவறென்று கருத்தில் கொண்டால் தவறாக இருக்கும்). உடனே வேலூரின் ரிசல்ட் "டாக்டர் வாசுதேவனிடம்" கொடுத்தோம்.

"அம்மா கெட்ட நேரத்திலும் நல்ல நேரம் என்று சொல்வார்களே அது போல் இருக்கிறது 'சார்கோமா'வேதான் வேகமாகப் பரவும் தன்மையுடையது. தக்க சமயத்தில் வைத்தியம் செய்தது நல்லதாகி விட்டது" என்றார்.

"இனி மாத்திரைகள் நிறுத்தி விடலாம். வேறு சிகிச்சை தேவையில்லை. 2 மாதத்திற்கு ஒருமுறை செக்கப்பிற்கு வந்தால் போதும்" என டாக்டர் சொன்னதும், என் மகிழ்ச்சியைச் சொல்ல வார்த்தை தெரியவில்லை. புத்தகங்களின் எச்சரிக்கையாலும், கடவுளின் கருணையாலும், டாக்டர்களின் முயற்சியாலும், என் கணவர், மற்றும் குடும்பத்தினரின் தக்க சமயத்து ஒத்துழைப்பாலும், நான் காப்பாற்றப்பட்டு விட்டேன். எங்கள் கூட்டு முயற்சி வெற்றி பெற்று விட்டது.

என் வாழ்க்கையை நான் மிகவும் நேசிக்கிறேன். என் கணவர் என் மீது கொண்ட அன்பில் எந்தவித மாற்றமுமில்லை. இச் சிறு வயதில் எனக்கு இப்படி ஆகிவிட்டதே என்ற சோகம் சில நேரத்தில் ஏற்படுவதுண்டு. என் குழந்தைகளின் பொருட்டு நான் உயிர் வாழ வாய்ப்புக் கிடைத்தது என மகிழ்ச்சியடைகிறேன். இரண்டு மாத பூரண ஓய்வுக்குப் பின், வீட்டு வேலைகளை மட்டும் செய்தேன். 97 அக்டோபர் ஆபரேஷன் நடந்தது. இப்போதெல்லாம் விவசாய வேலைகளைக் கூட ஓரளவுக்குச் செய்கிறேன். மார்பகத் தோற்றம் மாறுபாடின்றி இருக்க செயற்கை மார்பகம் வைத்துக் கொள்கிறேன். விரும்பப்பட்டால் இன்னும் ஒரு வருடம் ஆன பிறகு மார்பகத்தை மறு வடிவமைத்துக் கொள்ளலாம் என டாக்டர் கூறினார். நேரம் வரும்போது அதையும் செய்து கொள்ள ஆர்வம்தான். இந்தச் சில வருடங்கள் என் வாழ்க்கையின் மறக்க முடியாத நாட்கள் என்றே சொல்ல வேண்டும்.

- ஜி. கமலம்

உண்மைதாங்க!

V.V.S. மஞ்சள்காமாலை வராமல் தடுக்கும்.



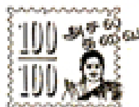
1991..92..93.. இந்த மூன்று வருடமா அவருக்கு தொடர்ந்து மஞ்சள்காமாலை வந்தது. எங்க வீட்ல எல்லோரும் கவலையா இருந்தப்ப, பக்கத்துவீட்டு கௌசல்யா அம்மா "செக்குமாரி" ரகசியத்த சொன்னாங்க. நானும் அவங்க சொன்னபடியே அவருக்கு தொடர்ந்து வாரா வாரம் V.V.S. நல்லெண்ணை தேய்ச்சி குளிப்பாட்டினேன்.....

உண்மைதாங்க! அதுக்கப்புறம் அவருக்கு மஞ்சள்காமாலை வந்ததேயில்லை.

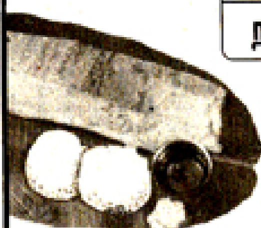
பெரியவங்க பாரம்பரிய சனி நீராடுன்னு சும்மாவா சொன்னாங்க?

தமிழ் பாரம்பரிய சமையலுக்கு அசல் சுவை சேர்க்கறதோட, V.V.S. நல்லெண்ணை மஞ்சள்காமாலை வராமலும் தடுக்குதுங்க.

தமிழ் பாரம்பரிய சமையலுக்கு_



V.V.S
நல்லெண்ணை



இலவசம்!!

மருத்துவ குறிப்பு!

நல்லெண்ணையை உடலில் தேய்த்துக்கொள்ளும்போது தோலின் உள்சென்று உடல் சூட்டை ஈர்த்துக்கொள்வதோடு தோலின் அடைப்பை எடுத்து உடலில் உள்ள வியர்வையை வெளிக்கொண்டு வருகிறது. இதனால் சிறுநீரகத்திற்கு வேலை குறைவு. உடலில் அழுக்குகள் தங்குவதில்லை. ஈரல் பாதிக்கப்படாது. அதனால் மஞ்சள் காமாலை வராது.



ருசியோ அபாரமாக, எளிய சுலபமான முறையில், செலவோ குறைவாக வடாம் போடலாமா? மாசி, பங்குனி மாதம்தான் வடாம் போட உகந்த மாதம். சித்திரை வந்தால் இடி, மழை, காற்று ஆரம்பித்து விடும்.

வற்றல் போடலாம் வாருங்கள்

அரிசி பொரி உப்பு போட்டு கடையில் விற்பார்கள். அதை வாங்கவும். பேல்பூரி பொரி உப்பு போடாமல் விற்பார்கள். அதை வாங்க வேண்டாம். நெல் பொரி, கோதுமை பொரி, அவல் பொரி, பாப்கார்ன் பொரி, ஜவ்வரிசி பொரி இவைகளிலும் இந்த வடாம் மாதிரியே செய்யலாம்.

அரிசி பொரி வடாம்

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசிப் பொரி – 10 லிட்டர்,
ஜவ்வரிசி – 200 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் – 100 கிராம்,
உப்பு – 1 கைப்பிடி அளவு,
பெருங்காயத் தூள் – அரை டீஸ்பூன்,
பால் – 1 டம்ளர்,
அரிசி மாவு – 50 கிராம்.
தண்ணீர் – 2 லிட்டர்,
எலுமிச்சம் பழம் – 1 (பெரியது).

செய்முறை :

முதலில் பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயத் தூள் மையாக அரைத்து அதில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து வைக்கவும். ஜவ்வரிசியை 2 லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு கஞ்சியாக அடுப்பிலேற்றி காய்ச்சவும். நன்கு வெந்ததும் பால், மாவு கரைத்துக் கஞ்சியில் விட்டு கொதி விட்டு இறக்கி, அரைத்த விழுதைப் போட்டு நன்கு கலந்து வைக்கவும். ஒரு பெரிய பேஸினில் பொரியை மூன்று பாகமாக்கி ஒவ்வொரு பாகமாக எடுத்து அதில் ஆறிய கஞ்சியை விட்டுக் கலக்கவும். பொரி உதிராமல் கட்டியாகக் கையில் உருட்டும் பதமாக வரும் வரை பிசைந்து எடுத்து வைக்கவும். இது மாதிரி மற்ற பாகத்தையும் பிசைந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வெயிலில் பிளாஸ்டிக் ஷீட் போட்டுக் கையில் தண்ணீர் தொட்டுத் தொட்டு சிறு சிறு பகோடா மாதிரி கிள்ளி கிள்ளி வைக்கவும். இரண்டு நாள் நன்கு காய்ந்தால் போதுமானது. நான் எழுதிய அளவுக்கு 1 கிலோ வடாம் கிடைக்கும். கணிசமாகக் காணும். எண்ணெய் நன்கு காய்ந்ததும் பொரித்து எடுத்தால் நட்சத்திரப் பூக்கள் போல் வடாம் பொரிந்து வரும்.

மாலை நேர டிபனாக சுலபமாக செய்ய இதோ ஒரு டிப்ஸ்!

வடாம் தேவையானதை பொரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். நறுக்கிய வெங்காயம், வெந்து மசித்த உருளைக் கிழங்கு.



பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி, துருவிய கேரட், நறுக்கிய மல்லி தழை ஒவ் வொன்றும் ஒரு கப் அளவு எடுத்துப் பொரித்த வடாத்தில் கலந்து சாப்பிட்டால், பேல்பூரி ஸ்டாலுக்கு ஏன் போகிறார்கள்?

– லக்ஷ்மி துரைஸ்வாமி.

மாவாக அரைத்து, கூழ் காய்த்து வற்றலிடுவதை விட, நொய் அரிசியாக வாங்கி இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்துத் தேவை யான நீர் வைத்து பொங்கலைப் போல் பொங்கி சீரகம் உப்பு சேர்த்து ஆறவைத்துப் பிழிந்து எடுத்தால் பொரி பொரியாக மலரும் வற்றல் கிடைக்கும். சுலபமாகப் பொங்கி எடுக்கலாம்.

வெங்காய வற்றல்

இரண்டுக்கு ஒன்று என்று பச்சரிசி யையும், ஜவ்வரிசியையும் மிஷினில் அரைத் துப் போதிய நீர் விட்டுக் கிண்டி எடுத்து, மாவில் தேவையான அளவு சிறிய வெங்காயத் தைச் சன்னமாக அரிந்து கலந்து உப்பு சேர்த்து, சிறிது எலுமிச்சை சாறு கலந்து பிசைந்து எடுத்துக் கிள்ளி, கிள்ளி வைக்க வேண்டும். வெள்ளை வெளேர் என்று குண்டு குண்டாக பக்கோடா மணத்துடன் வற்றல் தயார்.

– எம். குமுதம்

சாம்பார் வடாம்

வேண்டிய பொருட்கள் :

கடலைப் பருப்பு – 1 கிலோ,
உளுத்தம் பருப்பு – அரை கிலோ,
வெங்காயம் – அரை கிலோ,
வெந்தயக் கீரை – 4 கட்டு,
கொத்துமல்லி – 1 கட்டு,
கொத்துமல்லி விதை (தனியா) – 1 பிடி,
மிளகாய் வற்றல் – 10.

செய்முறை:

கடலை பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு இரண் டையும் தனித்தனி பாத்திரத்தில் நான்கு மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். பிறகு கடலைப் பருப்பை நறநறவென்றும், உளுத்தம் பருப்பை நன்றாகவும் அரைக்க வேண்டும். மிளகாய் வற்றல் இரண்டையும், மிக்ஸியில் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொண்டு, பிறகு வேண்டிய உப்பு, தனியா அரைத்த பொடி எல்லாவற்றையும் அரைத்த மாவில் சேர்க்க வேண்டும். வெங் காயத்தைப் பொடிப் பொடி யாக நறுக்கி, அதையும் மாவில் சேர்த்துப் பிசைய வேண் டும். பிறகு வெயிலில் பிளாஸ்டிக் ஷீட்டைப் போட்டு, சின்ன வடா மாகக் கிள்ளி வைக்க வேண்டும். வெங்காயம் பிடிக்காதவர்கள் கொத்துமல்லி வேரை நீக்கி, வெந்தயக் கீரை இரண்டையும் பொடியாக நறுக்கி மேற் சொன்னபடி இடலாம். மூன்று காய்ச்சல் போட வேண்டும். ஒரு வருடம் வரை கெடா மல் இருக்கும். சாம்பார் கொதிக்கும் போது வறுத்துப் போட வேண்டும்.



சாதாரணமாக நாம் பருப்பு மிளகு சீரகத்துடன் அரிசி சேர்த்து நொய் உடைத்து தவலை அடை போடுவோம். அரிசிக்குப் பதிலாக அதே அளவு கோதுமை சம்பா(வெள்ளை)பஞ்சாப் கோதுமை சேர்த்து அரைத்துத் தவலை அடை செய்ய அடை ரொம்பவும் மிருதுவாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்.

ரவை கருவடாம் :

தேவையான பொருட்கள் :

ரவை – 1 கிலோ,
பச்சை மிளகாய் – 100 கிராம்,
உப்பு – தேவையான அளவு,
எலுமிச்சம் பழம் – 3,
உருளைக் கிழங்கு – 4,
காரட் – 4.

செய்முறை :

1 பங்கு ரவாவிற்கு, 8 பங்கு தண்ணீர் வைக்க வேண்டும். ஜலம் சுமாராக கட்டவுடன், ரவையைப் போட்டுக் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். முதலிலேயே உருளைக் கிழங்கையும், காரட்டையும் துருவி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ரவை நன்றாக வெந்தவுடன், 100 கிராம் பச்சை மிளகாயை, வேண்டிய உப்பு சேர்த்து அரைத்து ரவை யுடன் கலக்க வேண்டும். பிறகு கீழே இறக்கி வைத்து உருளைக் கிழங்கு, காரட் துருவலைப் போட்டுக் கலக்க வேண்டும். சுமாராக ஆறினவுடன், கரண்டியால் ரவையை பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் சின்னச் சின்ன கருவடா மாக வைக்க வேண்டும். நன்றாகக் காய்ந்த வுடன் எடுத்துப் பொரிக்கலாம்.

– ஏ. விஜயலட்சுமி

Rasna ROYAL

ஃப்ளாரிடா ஆரஞ்சு



Mudra:REL-9777 Tam.

ஃப்ரெஞ்சு க்ரேப், இங்க்லீஷ் ஸ்ட்ராபெரி மற்றும் ஸ்விஸ் செர்ரி சுவைகளிலும் கிடைக்கிறது. 32 கிளாஸ்கள் தயாரிக்கலாம்.

திருமணமாலை

மணமகள் தேவை

■ For Tamilian Brahmin, 32 years handicapped by congenital deafness with affected speech, healthy, intelligent and smart. Employed. Salary and other income about Rs. 4000/- Preferable working handicapped girl. Telephone : Chennai 4939314. Box No. 14719

■ Vadamal, Gargya, Mirugaseersham, age 29, fair looking technically qualified, owns small scale industries at Chennai requires decent girl in the same subsect. Contact with horoscope Box No. 14720

■ மாற்று தேவை, சைவ வயது 42 [illegible] அனுபவம் எம்.காம்.எம்.பி.ஏ. வரை படித்த தனியார் கம்பெனியில் வேலை, ரூ. 2000/- வரை வருமானம் உள்ள வரனுக்கு வேலைக்கு செல்லும் மணமகள் தேவை. (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) சுயவிவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14721

■ Alliance invited from graduate employed girl, for Vadama, Bharadwaja Iyer, Revathi, 44/156/M.Com/PGDBM officer, divorcee without encumbrance. No issue. Box No. 14722

■ TamilVadama Iyer, Athreya, smart Moolam, 37/180/ M.Com (M.B.A) 6500/- plus executive Chennai firm. Divorcee seeks suitably educated, healthy unmarried bride. Box No. 14723

■ Hindu, Pallan, 37/7000/- M.A. Central Govt. employee, divorcee seeks suitable bride. Caste, Religion no bar. Box No. 14724

■ வடமர், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி 4, சிவப்பு, 30/ 5.8"/11,000/- பி.காம், சி.ஏ.(இண்டர்), ஸ்டேட் பாங்க், ஒரே மகன், ஆடிட்டர், வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பம்பாயில் சொந்த வீடு, பூர்வீகம் வட ஆற்காடு. ஜாதிக் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 022 - 8952604. பெட்டி எண் : 14725

■ Wanted educated fair girl, for tall, fair graduate, Central Government employee, 31, Rohini, Vadoolam, Thengalai boy. Contact Box No. 14726

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, 183/32 yrs./B.A/7,000/- p.m. own business at Cuddalore, requires graduate, good looking, employed/unemployed girls. Subsect no bar. Send horoscope, bio-data to Box No. 14727

■ Ashtasahasram, Athreya, Poorattathi 3rd padam, handsome B.Sc./38/173/Rs. 10,000/- MNC. No encumbrance divorcee seeks alliance from educated, employed fair good looking domestically trained, home loving, Chennai based girl. Apply Box No. 14728

■ Palghat Iyer, Vadama, Viswamitra, Punarpoosam, 31, CA, ICWA, Finance Manager, Muscat, visiting India around May, seeks alliance of good looking Iyer girls, qualified, employed or unemployed. Homeloving age below 26. Box No. 14730

■ Iyer bachelor, 49, 5', young appearance, Govt service near Karaikudi, 6500/- own house invites proposals, middle class, unemployed slim girl, below 40. Southern Districts preferred. Reply Box No. 14731

■ தெலுங்கு தேவாங்கர், ஆயில்ய நட்சத்திரம், தனியார் நடத்தும் தொழிற்சாலையில் அலுவலக உதவியாளராக இருக்கும் 33 வயது வரனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான அழகான +2 படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 14732

■ வடமர், கௌண்டின்யம், கார்த்திகை, +2, 31, 6 அடி. ரூ. 5500/- ஒர்க்ஷாப்பில் [illegible] வேலை. சொந்த வீடு உண்டு. வேலைக்கு போக விருப்பம் உள்ள (இல்லாத) பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14733

■ Karkathar Pillai, 33 years, M.A./170 very fair looking businessman having own big house and some landed properties, seeks graduate and employed bride from Karkathar Pillai/Tirunelveli Saiva Pillai. Send bio-data, horoscope. Box No. 14734

■ Palakkad Vadamal, Bharadwajam, Uthiradam, fair, 26/175/9000/- Diploma in Textiles (AMIE) production officer, seeks alliance from fair, slim employed decent family girl Box No. 14735

■ Wanted good looking non-working Vadama Iyer bride for well settled, 29/175/20,000/- Poorattathi, Vadama, Viswamithra Gothram, businessman at Coimbatore. Reply with horoscope to Box No. 14736

■ வடகலை, ஐயங்கார், கௌண்டின்யம், சித்திரை, எம்.காம்(29/170/ரூ. 7000/- தனியார் கம்பெனி அதிகாரிக்கு, இந்த இன பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14737

■ Brahacharanam, Koundinya, Bharani, 32/5.9" B.Com/10,000/- + Senior executive limited company presently in Chennai being transfered to Pune. Own house in Chennai, seeks preferably working good looking girl. Subsect acceptable. Box No. 14738

■ ஐயர், வடமர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பூராடம் நட்சத்திரம், வயது 35, படிப்பு : +2 தவிர டைப் (ஹையர்) உதவி கம்பெனியில் டெலிபோனாபரேட்டராக பணிபுரியும் வரனுக்கு சம்பளம் 5800/- வேலைக்கு போகும் அல்லது வேலைக்கு போகாத பெண் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 14739

■ தமிழ் பிள்ளைமார், (வேளாளர்) பூரட்டாதி, 35/ பி.ஏ. படித்த அரசு, 6000/- சென்னை, இந்த இன தகுந்த அரசு பணி மணமகள் தேவை ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14740

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்பக் கடைசி தேதி 10.05.1998. திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 200/-. அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்:.................. C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

■ ஐயர், [illegible], [illegible], ஆத்ரேய கோத்திரம், பூரம், [illegible], அரசு பணியில் உயர் பதவி, 45 வயது, [illegible], 10 வயதில் ஒரு மகன், 30-40 வயதுடைய நல்ல குணமுள்ள, படித்த, பணியில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14741

■ Iyer, Asthasahasram, Vadhoola, Aswathi, 5.8", 31, under graduate, employed in private firm, Rs. 3600/- owning a flat, seeks alliance of Govt./Private employed girl. Preferably secondary grade teacher. Box No. 14743

■ Iyer, Asthasahasram, Vadhoola, Aswathi, 5.6", 31, B.E., AE/TNEB, owning a flat, seeks alliance of fair, pious, educated, domestically well trained girl. Box No. 14744

■ Vadamal, Athreya, Visakam, M.Sc., 29/170/3000/- medical representative, father PSU executive soon retiring, seeks Chennai employed graduate bride, Palghat Iyer. Subsect excuse. Reply Box No. 14745

■ பிள்ளை, சோழிய வெள்ளாளர், சொந்த ஊர் [illegible], வயது 30, டிப்ளமோ படித்து [illegible] தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 3000/- சம்பளம் வாங்கும் வரனுக்கு [illegible] நல்ல குணமுள்ள [illegible] மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14746

■ ஐயர், வடமன், ஆத்ரேய கோத்திரம், ஆயில்யம் 4ம் பாதம், 29/169/இ.காம்/3000/- சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, 26 வயதுக்குள் [illegible] பெண் தேவை. South Indian Brahmin உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்பு ஏதும் இல்லை. உடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14747

■ Vadama, Athreya, Poosam, LIC, 36/170/7500/- seeks graduate employed/unemployed bride. Send horoscope to Box No. 14749

■ Sengunthar, B.E., 29 years, working in private company, Rs. 5000/- p.m. salient, affectionate, good habits, having financial background. Seeks alliance from suitable, employed, good, decent, fair, homely girl with horoscope. Box No. 14750

■ ஐயர், வடமா, [illegible], 38/170/11,000/- Senior Manager, தனியார் கம்பெனி, சென்னை. Propertied family, divorcee nonencumbrance வரனுக்கு குழந்தையில்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை. Simple marriage. வரதட்சணை தேவையில்லை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14751

■ Thengalai, Kousikam, Uthiram (3) 27/165/BBA, PGDCA, decent computer job at Chennai. Suddha jatakam, only son of decent middle class family, working girl preferred. Box No. 14752

■ Wanted bride for Vadama, Bharadwaja Gothram, Visakam - 3, 34 yrs. 5.8" fair, self employed Rs. 8000/- p.m. Auto Industries Orissa. SSLC with type writing knowledge, fair, tall girl enough. Box No. 14753

■ Vadamal, Kousikam, Chitrai boy, 38/163/7500/- Titan, Hosur, having hearing aids, own house, seeks suitable girl. Subsect no bar. Box No. 14754

■ Alliance for Vadama, Bharani, Haritha, very fair Brahmin boy, 28/172, software engg. in America, H1 Visa. Girl from good family, qualified, fair below 26, software professional preferred. Box No. 14755

■ Alliance for Srivasthava Kayasth, Hindi, Bharadwaja, graduate, Bank employee, 35/172/7500/- from girl below 31, Hindi speaking/knowing, decent family of Hindu religion. Send horoscope with family details. Box No. 14756

■ Iyer, Vadamal, Tanjore Bharadwajam, Uthiradam boy, 6.3" 30/MCA software engineer in States, income 1.15 lacs, seeks handsome, tall, good looking graduate girl. Horoscope with details to Box No. 14757

■ [illegible] 31/5.4"/ரூ. 15,000/- நல்ல [illegible] இரண்டு [illegible] பெண் [illegible] குடும்பம். சொந்தத் தொழில் நடத்தும் [illegible] 5.2"க்கு மேற்பட்ட, [illegible] பட்டதாரி மணமகள் தேவை. [illegible] ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14758

■ Vadama, Athreya, Bharani, graduate, 29/170 having substantial income from own established business, requires beautiful, tall, suddha jatakam, homeloving girl. Girl's features and horoscope agreement only consideration. Simple early marriage. Subsects acceptable. Apply to Box No. 14759

■ Tamil Iyer, Koundinya Gothram, Poorattathi, 38/5.7"/Rs. 6000/- employed in a leading company in Trichy, seeks preferably employed girl. Reply Box No. 14760

■ Tamil Iyer, Srivatsa Gothram, Punarpoosam, 28/5.7" Ph.D. Engineer, Greencard holder in USA, seeks professionally qualified girl studying/working in USA. Reply Box No. 14761

■ Vadagalai, Shatamarshanam, Swathi, 35/178/15,000/- + perks, BE Electronics, very handsome, computer organisation. Box No. 14762

■ [illegible], வயது 29, உயரம் 181 செ.மீ. B.E., PGDPE, DEM, DYT, [illegible], [illegible], நல்ல [illegible] தேவை. வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்திலிருந்து 24 வயதுக்குள், படித்த

இப்பகுதியால் பலனடைந்த பலர், தங்கள் நன்றியையும், பாராட்டையும் தெரிவித்த வண்ணம் இருக்கிறார்கள். அனைத்துத் தர மக்களின் இல்லங்களையும் அலங்கரிக்கும் மங்கையர் மலரில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

உயரமான நல்ல அழகான, சிவப்பான, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதி [illegible]. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14763

■ Alliance invited from only Tamil Iyer unmarried girls for Postgraduate, well employed Vadama, Srivatsa, Ashwini, 5.4"/45/10,000/- Chennai based unmarried boy, owning flat. Apply with horoscope. Box No. 14764

■ Alliance for Vadamal Iyer boy, B.Com, Kousika, Thiruvonam, 33/170 employed in TVS group, Chennai, from employed/unemployed girl. Respectable family. Send horoscope to Box No. 14765

■ செட்டியார், பி.காம், 30 வயது, [illegible] 25 ஏக்கர் [illegible] [illegible] பட்டதாரி (அ) +2 வரை படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. பெட்டி எண் : 14766

■ Brahmin, Vadama, Kousikam, Anusham, graduate, 168/34, bachelor, seeks well accomplished bride preferably employed, Kerala. Subsects no bar. Early marriage. Reply with horoscope, family details. Box No. 14767

■ பிராமண சமூகத்தைச் சேர்ந்த 35 வயதுக்கு [illegible] பெட்டி எண் : 14768

■ Vadagalai, Vadhula, Pooram, 36/150/4000/- employed in a Transport Organisation, seeks suitable non-graduate, Vadagalai employed girl. Apply to Box No. 14769

■ Alliance invited from fair, good looking graduate girls, for Iyer Brahacharanam, Athreya, Rohini, Gobichettipalayam, fair, good looking, handsome, 28/168/B.E, partner family industry Tumkur. Clean habits. Subsects no bar. No dowry. Ph : 0816 - 72383 Box No. 14770

■ [illegible] 28 வயது [illegible] பெண் தேவை. [illegible] பெட்டி எண் : 14771

■ Tirunelveli Saiva Pillai, B.Tech, 38/170/15,000/- clean habits, senior engineer in Central Govt. undertaking (Heavy Water Project) Andhra Pradesh. Seeks good looking girl from the same caste. Preferably employed girl with P.G. Science qualification. Reply Box No. 14772

■ Gulf employed Vadamal, Athreya, Pooram, 32/167 divorcee seeks graduate bride. Subsect acceptable without encumbrance young widows/divorcees only special cases may be considered. Send horoscope to Box No. 14773

■ Alliance invited for Palghat Iyer boy, Vadama, Moudgalya, Moolam (3), 31/167/35,000/- employed in Saudi Arabia. Contact : Easwaran, D/3, 56th Street, Ashok Nagar, Chennai - 600 083 Ph : 4891260/4897744.

■ Good looking tall graduate Iyer girl (subsects welcome) willing to settle in Australia, for Athreasahasram, Pourugutsa, Puram boy 183/33, well built B.Sc. (Maths) production member pharmaceutical company visiting India. Marriage January 1999. S. Ramanathan, 35, Mahalakshmi Street, Chennai - 600 017.

■ Iyer Vadamal, Naidrupa Kasyapam, Mrigaseersham, 31 years, height 170, M.Sc. (Physics) boy employed in private firm, seeks good looking, graduate girl from respectable family. Contact : M.P. Subramanyam, Dy. Head Cashier, State Bank of India, Anantapur - 515 001. (A.P.) Ph : 24748

■ வரதட்சணையும் நகையும் வேண்டாம். [illegible] 33, தனியார் 3200/- [illegible] பெண் தேவை. [illegible] 26 [illegible] 8 [illegible] 2/173, [illegible] - 638 457. கோபிசெட்டிபாளையம்.

■ Iyer, Vadama, Kousika, Pooram, PG Diploma (MLM), Govt./5500/-, 36/5.11" settled in A.P., boy, seeks graduate, below 25, home loving girl. Subsect no bar. Contact : Sulochana, Quarter No. D-97/B, Station Road Colony, Bellampally - 504 251. Dis. Adilabad, A.P.

■ Wanted bride for fair, handsome, Athreya, Vadamal, Magam, own flat. B.Com/5.10"/7000/- 32 preferably employed. Subsect acceptable. Reply with particulars to M.S. Swaminathan, 4 Umapathy Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

■ Madhwa Kannada, Ariya Gothram, Uthiradam, 34/160 M.A. Officer at Dubai seeks good looking educated bride. Send horoscope photo with family details to G. Kamala, 28, New Street, Chidambaram - 608 001.

■ ஐயர், [illegible] வயது 33, உயரம் 5.4" ரூ. 5000/- [illegible] பட்டதாரி மணமகள் தேவை. [illegible] 23, [illegible] தெரு, [illegible] பொள்ளாச்சி - 642 002.

■ திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, 31/166/பி.காம், [illegible]

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதுவது/ எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது.

மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். K. Venkatakrishnan, 150-F, Aram Bagh, New Delhi - 110 055.

■ வடமன், கௌசிகம், கிருத்திகை, ஏப்ரல் 1958, ரூ. 8000/- சொந்த வியாபாரம். பையனுக்கு 35 வயதிற்குள் நல்ல குடும்பத்திலிருந்து பெண் எதிர் பார்க்கிறோம். பட்டதாரி பெண் அல்லது +2 தேவை. ஜாதகத்துடன் நேரில் வரவும். அல்லது அனுப்பவும். K.V. Iyer, 271, Ramakrishna Nagar, Patel Street, Chennai - 87. Ph : 4863337.

■ வடமன், ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம், 33/180/+2 அரசு பணி ரூ. 3500/- நகரமான பட்டுக் [illegible] அதே இனத்தைச் சேர்ந்த [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] கூடாது பெண் தேவை. தொடர்பு [illegible] [illegible], 5, [illegible] [illegible], திருவாரூர் - 610 001.

■ Alliance for Kerala Iyer boy, B.Com, Business, Maudgalya, Brahacharanam, Mirugasheersham, 32/ 5.7"/7000/- fair. Horoscope to T.S. Raman, 102, Bhagawati Apartments, Vani Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 47. Preference Kerala side, employed. Sub caste no bar.

■ ஐயர், வடமன், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், வயது 30, படிப்பு V.C Training Basic, SSLC, சொந்த வியாபாரம், மாத வருமானம் ரூ. 3500/- குடும்பப்பாங்கான, ஓரளவு படித்த பெண் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் ஜாதகத்தை அனுப்பவும். திருமதி [illegible], பட்டம்மாள், 20, [illegible] [illegible] தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

■ [illegible] [illegible], [illegible], 34/7000/- மத்திய அரசு நிறுவனம். தகுந்த அதே இனப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : S. Prabhakar, A-180, Moti Bagh - I, New Delhi - 110 021.

■ For boy Vadama, Bharadwaja, Thiruvonam, B.Tech. 30/180/15,000/- working for Multinational, Bellary. Girl with professional degree only send bio-data to Srinivasan, Plot 5, 25th Street Thillai Ganga Nagar, Chennai - 600 061. Ph : 2332292.

■ Alliance invited from Brahacharanam girls only for U.S based engineer boy. Gothram, Baradhwajam, star Pooram, height 180 cms. Contact : N. Mahadevan, 24, 1st. Street, Gopalapuram, Chennai - 600 086. Ph : 8273559.

■ Horoscope with bio-data, for Kousika, Brahacharanam, Iyer boy, Chithirai 3rd padam, 36/167/4500/- p.m. (B.A) from pious Chennai employed girls of good family. Boys father retired Advocate. Subsect acceptable. Moolam, Ayilyam, Hasthan, Kettai excuse. Contact : K.V. Lakshmanan, 14/8, Ram's Ganga Flats, Postal Colony II Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

■ [illegible], [illegible] அட்டம் 04.04.59 [illegible] அரசுப்பணி, சென்னை. சம்பளம் ரூ. 5000/- [illegible] மணமகனுக்கு வேலைக்குச் [illegible] [illegible] மணமகள் தேவை. முகவரி : [illegible] [illegible] நம்பர், 9/2, 2வது தெரு [illegible], [illegible], சென்னை - 600 114. போன் : 2347832.

■ Tamil Iyer boy, Ashtasaharam, Athreya, Magam, 29 yrs, 5.9" B.Sc. fair working in reputed organisation, Bangalore, seeks fair graduate girl below 24 yrs. Contact with horoscope. K. Suryanarayanan, "Meenakshi Nilayam", 55/60, Near Manjunatha Temple, Ramamurthi Nagar, Bangalore - 560 016. Tel : 080 - 8513354.

■ [illegible] முதலியார், [illegible], 40 வயது, 156/7000/ - அரசுப் பணி, (12, 7 வயதில் மகன்கள்) [illegible] [illegible] மணமகள் தேவை. [illegible] விதவை, விவாகரத்தானவர், மணமாகாதவர் விண்ணப்பிக்கவும். ஜாதி தடையில்லை. என். [illegible], 13/101, [illegible] நகர், [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], கோவை - 642 003.

■ செங்குந்த [illegible] [illegible], [illegible], 30/ 165 செ.மீ. பட்டதாரி இன்ஜினியர் அரசு பணி ரூ. 10,000/- பார்க்/அரசு பணியில் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த [illegible] [illegible] 25 வயதிற்குட்பட்ட பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். [illegible] [illegible], 6/184, 8 வது [illegible], [illegible] [illegible] நகர், சென்னை - 600 118.

■ முதலியார் 45 வயதான மணமாகி இருந்து இரண்டு பெண் குழந்தைகள் உள்ள அரசாங்க உத்தியோகத்தில் மாதம் 7000 சம்பாதிக்கும் [illegible] [illegible] அல்லது இரண்டு குழந்தைகளை கவனித்துக் கொள்ளும் பண்புள்ளத்தில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. டி.ஜெ. [illegible], நெ. 29, [illegible] தெரு, [illegible], திருவொற்றியூர், சென்னை - 600 019.

■ Gounder, 28/5.6"/6300/- Technical Officer, reputed pvt. firm, seeks graduate girl. Write bio-data and family details to P. Saravanan, 36-A, Thadalan South Street, Ramesh Agencies, Railway Road, Sirkali - 609 110.

■ தமிழ் ஐயர், வடமன், [illegible], [illegible], 33/7000/ - 170 செ.மீ. 7-ல் [illegible], [illegible], தகுந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பணியில் இருப்பின் முன்னுரிமை, உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : V. [illegible], 285-C1, [illegible] [illegible], [illegible], [illegible] - 635 109.

■ [illegible], [illegible] கோத்திரம், [illegible], [illegible] [illegible], (எம்.ஏ.) 28/172 செ.மீ. மத்திய அரசு, சென்னை, ரூ. 6000/- உட்பிரிவு சம்மதம். மத்திய/ மாநில அரசு/[illegible] சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண் தேவை. N. Apathodharanan, No. 3, Jeevanandhan Street, Lakshmipuram, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041.

■ ஐயர், வயது 29, [illegible], [illegible], 6500/- மாதம். ஸ்ரீவத்ஸம், [illegible], [illegible]. தனியார் கம்பெனியில் வேலையில் உள்ள பையனுக்கு அழகும், குடும்பப்பாங்குடன் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன் அனுப்பவும். G. Jaishankar, No. 20/

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

7, Parakash Flats, II Floor, West Sivan Koil Street, Vadapalani, Chennai - 26.

■ Bank Officer, Vathimal, M.A., CAIIB, Uthiradam, 42, Tharahayana Gothram, divorcee mutual consent. Clean habits, no encumbrance. Subsects acceptable. Reply Pratiyakksham, 18/A-4, Ramanujam Street, T.Nagar, Chennai - 17.

■ தென்கலை, சோழியாள், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம், எம்.காம், 34/5.6"/4,000/- சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் சீனியர் அகௌண்டெண்ட், கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரனுக்கு வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள், ஸ்மார்த்தாள் சம்மதம். வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, 346, லக்ஷ்மண சாமி சாலை, கே.கே. நகர், சென்னை - 600 078. போன் : 4836857.

■ Vadamal, Iyer, Koundinya, Mrigaseersham, 32/190/3500/- B.Com, employed Chennai, well settled, seeks employed girl from decent family. Contact : M. Jawantheeswaran, 7-A, Krishna Rao Tank West Street, Madurai - 1.

■ Vadama, Koundinya, Ayilyam 4th padam, 32/5.4"/8000/- public ltd. company, Coimbatore, seeks working bride. Reply Rajee, Flat - 8, 10, 15th Street, Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph : 2325855.

■ Vadamal, Iyer, Haritha, Moolam II, 32/170/8500/- P.G. employed Pondicherry. Seeks graduate girl. Subsects no bar. Contact : T.R. Seshan, 15/38, Bazaar Street, K.K.Nagar West, Chennai - 78. Ph : 4812055.

■ வடமாள், ஆத்ரேய, கேட்டை, 33/5.2"/4500/- மத்திய அரசு ஊழியர், இளம் பிள்ளை வாதத்தால் கால்கள் சற்று பாதிக்கப்பட்டவருக்கு பரந்த சேவை மனப்பான்மையுள்ள படித்த/வேலையிலுள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. எளிய திருமணம். உட்பிரிவு சம்மதம். Uma Nagarajan, Priya Flats, 2/4, Reddikuppam Road, Chennai - 33. Ph : 4851171.

■ Vadamal, Srivatsa, Ashwini, B.Com, 30/158/6000/- Accounts Manager, Limited Company, Chennai, seeks fair, graduate girl. Contact : R. Lakshmi, 24, Thiruvalluvar 3rd Cross Street, New Perungalathur, Chennai - 600 063. Subsect acceptable.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூராடம், 29, 163. செ.மீ. D. Pharma, சிதம்பரத்தில் சொந்த மருந்து கடை. மாத வருமானம் ரூ. 8000/- - 9000/- வரை உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலையில்லா பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கர்நாடக சங்கீத ஞானம் இருந்தால் நல்லது. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். S. Ramanathan, Retd AE, No. 21, V.K. Pillayar Koil Street, Chidambaram - 608 001. Ph : 22161.

■ Srivatsa Gothram boy, Visakam II part Tula rasi, Kumba lagnam, 15.5.1965 (1.35 a.m.) B.Com, 5.11" slim, teetotaller, skilled - I in A.F.K. Kirkee, Pune, father expired. Undergone treatment for 'Hodgkins Lymphoma' completely cured, advertisement after doctors advise only. Suitable girl. Please reply to V. Srinivasan, Plot - 67, Vasantam Nagar, Singanallur, Coimbatore - 641 005. Res. Ph : (0422) 571103.

■ வடகலை, ஹரித கோத்திரம், 34 வயது, ரேவதி, ரயில்வே சீனியர் க்ளார்க், பி.எஸ்ஸி., பி.எல், திருச்சி. இடது கால் போலியோ ஊனம், சைக்கிள் ஓட்ட முடியும். உதவி தேவையில்லை. சம்பளம் ரூ. 6500/- மாதம். ஐயர் உட்பிரிவு சம்மதம். T. Rengachari, 13E, Solagar Nagar, Karumandapam, Trichy - 620 001.

■ Telugu Brahmin, Karnakammalu, Bharadwaja, Poosam (1), U.S. employed, MCA software engineer, H1 Visa, 27/178 cms, seeks suitable graduate bride. Reply with horoscope. A.G. Adimurthy, 16-A, Chinnasamy Sastri Street, Venkatapuram, Ambattur, Chennai - 53. Tel : 6252567.

■ Vadamal, Athreya, age 29 yrs. star Makam, good appearance, chevvai dosham, (Mars in 8th place) DEEE/Lecturer, self financing ploytechnic, salary Rs. 7000/- p.m. Early marriage. P.V. Subramanian, Sri Shanmuga Nilayam, 21, Kamaraj Street, Nadar Medu, Erode - 638 002.

■ வடமாள், வாதூலம், மூலம் நான்காம் பாதம், 34/5.7"/பி.ஏ. 3500/- தனியார் கம்பெனி வரனுக்கு சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கே.வி. ரகுநாதன், ஐஸ்வர்யா பிளாட்ஸ், 9/பி, பாரதியார் 2வது தெரு, பழவந்தாங்கல், சென்னை - 600 114.

■ Vadamal, Kousikam, Sadhayam, B.Sc. Diploma in Business Management, Diploma in Materials Management, (MBA), 30/5.9"/9,500/- Officer, reputed company, Chennai. Seeks Vadamal, employed, pious girl. K. Ramasubramanian, 53-C/2, K.R. Koil Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

■ துளுவ வேளாளர்/அகமுடையார், திருவாதிரை இரண்டாம் பாதம், வயது 30, DME, B.Sc. (Computer Science) சென்னையில் பிரைவேட் லிமிடெட் கம்பெனியில் வேலை. மாத வருமானம் ரூ. 4000/- தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : எஸ். முருகன், ஏ-2, ராமகிருஷ்ணா பிளாட்ஸ், ராமகிருஷ்ணாபுரம், மூன்றாவது தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 78. போன் : 2454951.

■ Boy, 32/175, Vadagalai, Nithrupa Kasyapam, Punarpusam, USA employed, good habits, honest, seeks smart, good looking graduate girls below 27. Please contact Mrs. Vasantharajan, 1767, Vasanth Colony Ist. Street, West Annanagar, Chennai 600 040. Ph : 6283158.

■ ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், தஞ்சாவூர் வடமாள், 34/172, பி.எஸ்ஸி, அனுஷம், Partner, Computer Centre, Kumbakonam வரனுக்கு, படித்த, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். B. Venkateshwaran, 22,

Peshwa Street, Swamimalai - 612 302.

■ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், மூலம் 1ம் பாதம், ஐம்பு மகரிஷி கோத்திரம், 26/162/பி.ஏ. நாகதோஷம், அரசுப் பணி, ரூ. 4500/- இதே இனத்தில் நாக தோஷமுள்ள அரசுப் பணி/தனியார் பணியில் வேலைபுரியும், குணமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜி. சிவகுமார், எண். 26, வ.உ.சி. தெரு, காமராஜர் நகர், ஆவடி, சென்னை - 600 071.

■ Vadama, Bharadwaja, Poorattathi, 32/BA/3000/- Computer programmer, private concern, seeks good looking girls. Minimum qualification +2. M.G. Rajan, 98, Duraiarasan Street, Saligramam, Chennai - 93. Ph : 425676.

■ Nadar, Hindu, blind, 33/165/6700/- M.A., M.Phil, M.Ed. Govt. College, Chennai, lecturer, seeks educated homely loving Tamil. Caste no bar. Telephone 614915 Chennai. T. Somam, 18, 4th Cross Street, East Shenoy Nagar, Chennai - 30.

■ Iyer Vadamal, Koundinya, Sadayam graduate, 32/160/4000/- private employed in Bombay, financially sound parents, require qualified employed girl. Contact Ramaswamy, 4, Satpravriti, Kanoji Angre Marg, Andheri East, Bombay - 400 069. Ph : 8344395 after 7 p.m.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Thiruvathirai, 29/5.7"/B.Com, (M.Com), officer PSU, Delhi, seeks employed girl Delhi based/transferable. Contact N. Ramakrishnan, 2F10, Deepa Apartments, Patparganj, Delhi - 110 092.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம, வயது 35, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தனியார் வேலை, ரூ. 2000/- மாதம் பையனுக்கு ஏழைக் குடும்பப் பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் ஏதுமில்லை. எளிய சமஷ்டி திருமணம் சம்மதம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எம். சேதுராமன், 69-ஏ, செல்வநாயகபுரம், மேலூர், தூத்துக்குடி - 628 002.

■ கௌண்டின்ய, வடமாள், உத்ரம் 4ம் பாதம், 30/பி.காம்/175 செ.மீ. 4500/- தனியார் கம்பெனியில் வேலை கடைசி பையன் சொந்த ப்ளாட் உள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலையில் உள்ள/இல்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம் அவசியமில்லை. Lakshmi Narayanan, Flat - D, Plot No. 4, Haridossapuram Main Road, Vivek Nagar, Chitlapakkam, Chrompet, Chennai - 600 064.

■ Vadamal, Koundinya, Punarvasu, 28/5.9" fair, BE (Electronics) boy employed in Singapore, seeks fair graduate girl employed/unemployed. Subsects acceptable. K. Ramamurthy, 1297, Gayatri Nivas, 3rd Cross, 17th Main, Munishwara Block, Bangalore - 560 026. Ph : (080) 6624528.

■ மதுரை செங்குந்த முதலியார், அஸ்வினி, 29½, 5.5" நல்ல தோற்றம், வருடத்திற்கு 1.5 லட்சம், Apple Finance Officer, 6 சொந்த கடைகள் வசதியான வீடும் உண்டு, பட்டதாரி பெண் தகுந்த சாதியினரிடமிருந்தும் விரும்பத்தக்கது. போன் : 588425. V. Vettri, M-11/3-B, Saket nagar, Bhopal - 462 024.

■ Non-Kousika, Vadama bride, unemployed for B.Com boy, 31, very fair, teetotaller, lucrative business, upper middle class. Contact : Balu, 45-C, North Mada Street, Mylapore, Chennai - 600 004. Ph : 2332049.

■ Alliance invited from good looking graduate girl for Kerala Iyer, Brahacharanam, Athreya, Pooram, fair, 31/168/3000/- B.Com. Sales Officer. Reputed private concern. Subramaniam, 4/15, Rajaji Street, Singaperumal Kovil, Chingleput - 603 204.

■ DME படித்த 22 வயது முதலியார் மணமகனுக்கு, DCE படித்த 20 வயதுக்குள் மணமகள் தேவை. விவரம் நேரில். கே. தினதயாளன், நெ. 21/4, 12 வது அவின்யூ, அசோக் நகர், சென்னை - 600 083.

■ தென்கலை, ஹரித கோத்திரம், கேட்டை, 30, 5.4" எம்.ஏ., எம்.ஃபில், Jyothisha Sironmani, Consultant, வேலைக்குப் போகாத பட்டதாரி பெண் இதே இனத்தில் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : K. Narasimhan, 35/1, Aziz Nagar First Street, Kodambakkam, Chennai - 600 024.

■ வெள்ளாளர் முதலியார், வயது 30, உயரம் 5.5" 12,000/- p.m. பி.காம், கிருத்திகை, சொந்தத் தொழில், செவ்வாய் தோஷம் உள்ள மணமகனுக்கு படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. B. தேவ ராஜன், நெ. 27, தனிகாசல நகர், பொன்னியம் மன்மேடு, சென்னை - 110.

■ தொண்டை மண்டல சைவ முதலியார், வயது 31, DME தனியார் கம்பெனியில் வேலையில் உள்ள மாதம் ரூ. 5500/- சம்பளம் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் வேலையில் உள்ள/இல்லாத படித்த பெண் தேவை. S. Subramanian, Lala Theatre Back Side, Vadipatti - 625 218.

■ Wanted bride for Vadamal Iyer, Koundinya Gothram, Hastham, 5.6" 29 years, working as Territory Manager, Bradma, Ernakulam Branch, annual emolument about 85,000/- preference graduate, employed/unemployed. Contact with horoscope. Narayanaswami, XII/152, Koovapadam, Kochi - 682 002. Tel : 227413.

மணமகன் தேவை

■ For Vadama, Srivatsam, 1976/160 fair, slim, beautiful, M.Sc, PGDCA, girl wanted PG's, Bank, LIC officers, CA's, professionals, employed well settled. Decent marriage. Horoscope, bio-data to Box No. 24401

■ Iyer, Keralite, Vadama, Vadhoolam, Revathi, 31/150, B.Com, steno, fair, good looking seeks well qualified/placed bridegroom. Respond with horoscope, family details to Box No. 24402

■ Telugu Brahmin, 6000 Niyogi, Srivatsa, Aswini, 23/155, B.Sc., M.F.M, Higher Diploma in Softwares, affluent family. Seeks high placed boys MCA/BE/B.Tech/MBA, India/abroad. Bio-data, horoscope to Box No. 24403

■ தமிழ் யாதவா, பி.லிட், 21 வயது, 5.2 உயரம், பூச நட்சத்திரம், நல்ல சிவப்பு, நல்ல தோற்றம், பண்புள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல குணம், நல்ல குடும்பம், அரசாங்க அல்லது தனியார் பணி அல்லது தொழில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24404

■ தஞ்சாவூர் சைவ வெள்ளாளர், அவிட்டம், பி.ஏ, 27, மாநிறம், மீடியம் உயரம் சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள மணமகளுக்கு பட்டப்படிப்பு படித்த அரசு/நல்ல கம்பெனி வேலை புரிகின்ற மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24405

■ Alliance invited for a pretty, tall, fair and home loving Kerala Iyer girl, Vadama, Kousikam, Bharani, 26 (5.5") B.Com/Computer Diploma. Talented in fine arts. From qualified professionals either India/USA with clean habits and good family background. Reply Box No. 24406

■ சிர் கருணீகர், வியாஸ மகரிஷி கோத்திரம், சதயம், செவ்வாய் தோஷம், மாநிறம், வயது 30, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த பெண்ணிற்கு, 35 வயதுக்குள் சொந்தத் தொழில் அல்லது வேலையில் உள்ள மணமகன் ஜாதகத்துடன், குடும்ப விவரத்துடனும் விண்ணப் பிக்கவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 24407

■ Vadama, Tamil Iyer, Non-Srivatsa, Delhi based boy preferably professionally qualified, for graduate girl, 27/153/Anusham, employed in foreign mission at Delhi. Please reply with details and horoscope to Box No. 24408

■ மராட்டி மாத்வா தேசஸ்தா வயது 37, பி.காம், மத்திய அரசின் ஆபீசர் வேலை பம்பாயில். மாற்றலுக்கு வாய்ப்புண்டு. அதே இனத்தில் கல்யாணமாகாத வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24409

■ வாணிய செட்டியார், 29, படித்த நல்ல குணமுள்ள ஆசிரியை பணியிலுள்ள வசதியான, சட்டப்படி விவாகரத்தான மணமகளுக்கு, பண்பும், ஒழுக்கமும் உள்ள 35 வயதுக்கு உட்பட்ட மணமகன் தேவை. அதே பிரிவை சார்ந்தவருக்கு முன்னுரிமை. மனைவி இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 24410

■ Alliance invited from decent well employed Brahmin grooms for fair spinster Madhwa, Kannada Bhardwaja, 35/5.3"/Rs. 4000/- private firm. Reply Box No. 24411

■ Parents of Kousikam, Brahacharanam, Thiruvonam, Tamil Iyer girl, city bred, cultured, refined, fair, smart, post graduate, 26/160 cms, part-time lecturer, respectable family seeks, suitable alliance qualified, decently employed groom, clean habits. Horoscope optional. Subsects acceptable - one brother, one sister married, Telugu Brahmin with consent. One sister, divorcee and another brother married on his own accord Christian. Reply Box No. 24412

■ Alliance invited for Vadamal, Swathi, good looking girl, graduate, 31/160 having daughter aged 10, innocent divorcee, living with parents from broadminded Iyer bachelor/divorcee/widower with issue, around 40 in Government job, life partner as an affectionate father to the daughter. Trichy residents preferred. Box No. 24413

■ Brahacharanam, Athreya, Pooradam, fair, 26/150 cms, B.Sc, PGDCA, employed girl seeks alliance from graduate, decently employed, respectable family boy below 32 years. Reply with horoscope. Box No. 24414

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை. அழகிய சிவந்த நிறம் பி.ஈ. சென்னை தனியார் பொறியியல் கல்லூரி விரிவுரையாளர். 24 வயது. 160 செ.மீ. உயரம். விசாகம். பி.ஈ/பட்ட மேற்படிப்பு படித்த அதே இன மணமகன் தேவை. பெற்றோர்கள் ஜாதகம் அனுப்பி தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24415

■ ஐயர், வடமாள், தஞ்சாவூர், ஹரிதம், பூராடம் 4ம் பாதம், 25/5.3"/ரூ. 2500/- தனியார் கம்பெனி ஸ்டெனோ/பி.காம், கம்ப்யூட்டரில் டிப்ளமா, மாநிறம் பெண்ணுக்கு நல்ல தகுதியுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 24416

■ Vadagalai, Kousikam, age 31/5.6" Moolam, 4,500/- doing B.Sc final, Central Govt. employee, seeks suitable alliance. Kalai no bar. Box No. 24417

■ Alliance invited from an Iyengar/Iyer boy, professionally qualified well settled working in Chennai for an Iyengar girl, Srivatsa, Vishaka, Thengalai born on Oct. 1969, 165 cms, BE, MBA (finance) working in MNC at Chennai. Very fair and good looking. Due to injury one eye was impaired at the time engineering studies and cosmetically rectified. Looks quite normal. Horoscope not particular. Box No. 24418

■ வடமாள், பரத்வாஜ கோத்திரம், மிருகசீர்ஷம், 25 வயது, 5.2" எம்.பி.பி.எஸ். தகுதியுடைய பெண்ணுக்கு professional qualification உடைய வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24419

■ சௌராஷ்டிரா, ரேவதி நட்சத்திரம், 21/158/பி.எஸ்ஸி (டி.சி.எஸ்) படித்த பெண்ணுக்கு இதே சமூகத்தை சேர்ந்த பி.ஈ/சி.ஏ/எம்.சி.ஏ, அரசு மற்றும் தனியார் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. போன் : (0435) 423834. பெட்டி எண் : 24420

■ சௌராஷ்டிரா, 22/152/பி.எஸ்ஸி, சுவாதி நட்சத்திரம், 8ல் செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணிற்கு பி.ஈ./சி.ஏ./எம்.சி.ஏ/வங்கி/மத்திய மாநில அரசு மற்றும் தனியார் துறையில் உள்ள மணமகன் தேவை. போன் : (04362) 25709. பெட்டி எண் : 24421

■ Hindu, good looking, Singaporean girl, age 36, Commissioner of Oaths, seeks groom, with M.E. or MCA or Computer professionals with the intention of settling down in Singapore. Box No. 24422

■ விஸ்வகர்மா, தமிழ், வயது 28, M.A., ICWA (Inter) படித்த பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த, சமநிலை படிப்பு, நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரம் ஆகியவற்றுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24424

■ Wanted broad minded well placed, Brahmin boys any origin below 30 years. Clean habits. For Iyer Brahacharanam, Sankriti, Aswini, 23/165. Very fair, beautiful, good natured graduate girl. Slight deformity left hand. Very independent from respectable family. Early, decent marriage. Boys polio affected with slight deformity also accepted. Respond with details and horoscope to Box No. 24425

■ Suitable alliance invited for a Bombay based Palghat Iyer girl, Ashtasahasram, Vadhoola, Rohini, 27/164/B.Sc., ACA well employed in a private organisation. Box No. 24426

■ Alliance invited from well educated well placed boys for 34 years Iyer, Vadama, Kousika, Visakam graduate girl. Very simple marriage without any demands. Reply to Box No. 24427

■ Alliance invited for Thengalai girl, non-Naithrupa Kasyapa Uhtirattathi, fair, 23/5.4" graduate 3 years Computer NIIT, seeks below 30, graduate BE/CA well employed groom. Kalai no bar. Box No. 24428

■ ஆத்ரேய, வடமாள், பரணி, 41/எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 5.2" மத்திய அரசில் நிரந்தர வேலை. ரூ. 2000/- கல்யாணமாகாத பெண்ணிற்கு சென்னையில் வேலையில் உள்ளவர் மட்டும் தேவை. விவாகரத்தானவர், தாரமிழந்த, குழந்தையில்லாதவர் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எளிமையான திருமணம்.

பெட்டி எண் : 24429

■ Brahacharanam, Kousika, Makam, 21/5.3/B.Com. Railways, seeks professionally qualified, decently employed groom. Subsect no bar. Apply with horoscope to Box No. 24430

■ Vadamal, Moudgalya, Anusham, 28/150/3000/- girl employed pvt. ltd. company Chennai. Slight handicap in right hand and right leg, but not distinctly evident. Totally self reliant, domestically well trained, seeks suitable well settled groom. Slightly handicapped acceptable. Ph : 4941762. Box No. 24431

■ Telugu Brahmin, Teluganyam, Srivatsam, Magam, 27 years, M.Sc., PBDCA, College lecturer (consolidated pay), subsect no bar. Professionals or post graduates in decent jobs wanted. Box No. 24432

■ Alliance invited for Telugu Brahmin, Mulakanadu, Devaraja Gothram, Poosam, 44 yrs. B.Com., B.Ed. from well employed same community boys. Subsects no bar. Reply with horoscope to Box No. 24433

■ சைவ வெள்ளாளர், அரசுப் பள்ளி ஆசிரியை, 4800/- 31 வயது இளம் விதவைக்கு (5 வயது மகன்) சைவப் பிள்ளை/முதலியார் இனத்தில் அரசுப் பணி/ஆசிரியப் பணியிலுள்ள தாரமிழந்த/திருமணமாகாத மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24434

■ Alliance invited for Sourashtra girl, M.A., PGDHRM, Anusham, Vyasa Gothram, 26/162 cms, fair, emplyed reputed company, Chennai. Please send horoscope, family details to Box No. 24435

■ பிராமின் குருக்கள் (சிவாசாரியார்) காச்யபம், திருவாதிரை, 23 வயது, ICWA, CA, மும்பையில் வேலை பார்க்கும், ஏழாமிடத்தில் ராகு உள்ள அழகான பண்பாடு நிறைந்த பெண்ணிற்கு ஏற்ற வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24436

■ Alliance invited from suitable boys who are employed in and around Neyveli or transferable to Neyveli for girl 31, 5.2", fair, Ayilyam, Bharadwajam, employed at NLC. Box No. 24437

■ விபத்தில் கணவரை இழந்த தஞ்சையில் வசதியான குடும்பத்தை சேர்ந்த 6 வயது, 4 வயது இரண்டு குழந்தைகள் உள்ள 28 வயது, கல்வி +2, ஆரோக்கியமான செட்டியார் இன பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. மறுமணம், ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 24438

■ முதலியார் வயது 27, உயரம் 4.10" பட்டதாரி மணமகளுக்கு, நல்ல குடும்பத்திலும், நிரந்தர வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24439

■ Iyer, Kanva Gothram, Purattathi, 27/165 cms/M.A. Lit. unemployed girl seeks post graduate or professional course boy with horoscope. Subsects no bar. Box No. 24440

■ தஞ்சாவூர், சைவ வெள்ளாளர், ரேவதி, 28/5.1"/ரூ. 8000/- எம்.காம், ICWA, Officer - BHEL, பெங்களூர் பணியில் உள்ள அழகான பெண்ணிற்கு, மத்திய/மாநில அரசு/வங்கி/பொதுத் துறை பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. போன் : 04142/52373. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 24442

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, திருவோணம், 25/5.2" M.A., PGDHS, கம்ப்யூட்டர், பரத நாட்டியம் தெரிந்த பெண்ணுக்கு M.BA., B.E., C.A, படித்து நல்ல வேலையில் உள்ள அதே இன மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24443

■ தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார், வயது 29, மாநிறம், உயரம் 5 அடி, பி.எஸ்ஸி, படித்த பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசாங்க/தனியார் துறையில் பணிபுரியும், பட்டதாரி/டிப்ளமோ படித்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24444

■ Alliance invited for Tamil Iyer girl, Gauthama, Poorattathi, v. fair, 25/5.3"/B.Sc., Diploma in Airlines Management (TIM), studying HNC (NIIT), Hindi Praveen from postgraduates, professionals, well employed in multinational organisations. Contact Box No. 24445

■ தஞ்சாவூர், சைவப் பிள்ளை, உத்திரம், 25/160 செ.மீ. D.E.E. தனியார் பள்ளியில் பணிபுரியும், மாநிறம், நல்ல அழகான தோற்றமுடைய பெண்ணிற்கு, படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள/சுய தொழில் நடத்தும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முழு விவரத்துடன், ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 24446

■ Balija, Uthiradam, 26/166/B.Com, good looking girl seeks qualified decently employed groom from respectable family. Subsect acceptable. Box No. 24447

■ Alliance invited for Mumbai based Iyer girl, 24/160 Bharadwajam, Vadamal, Sadayam, B.Com/DFM, Software professional from well qualified boys. Please respond with horoscope Box No. 24448

■ ஐய்யங்கார், தென்கலை, கௌசிகம், சித்திரை 3ம் பாதம், 27 வயது +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. வடகலை சம்மதம். பெட்டி எண் : 24449

■ Telugu Mulakanadu, Chavanasa Gothram, Rohini, 22, very fair, 5.3" BBA., PGDCA (M.Com) Hindi Visharadh, Computer employment, Chennai, requires bridegroom. Subsect acceptable. Send horoscope details of boy and family. Box No. 24450

■ For Kannada Madhwa Brahmin girl, Ayilyam, Bharadwaj, 33/155 working in New Delhi. Suitable alliance wanted. Respond to girl's mother Mrs. Lakshmi Rao, C-3, Parwana Apartments, Mayur Vihar, Phase - I, Delhi - 110 091. Phone : 011 - 2712465.

■ தெலுங்கு விஸ்வகர்மா, விசாகம், 21, B.Sc., PGDCA படித்துள்ள பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் இதே இனத்தை சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ப. கண்ணன், 7, ஆனந்த் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், நீலகண்ட மேத்தா தெரு, தணிகாசலம் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.

■ சோழிய வெள்ளாளர் சைவம், புனர்பூசம், 22/163 எம்.காம் படித்த பெண்ணிற்கு அரசு/வங்கி/எல்.ஐ.சி/பொதுத் துறை நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. T. Gangadharan, 27-A, Main Kandy Street, Beemanagar, Tiruchirappalli - 620 001.

■ செங்குந்த முதலியார், 25/பி.எஸ்ஸி, பி.எட், ஆசிரியை/அரசு அல்லது நிரந்தர தனியார் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : திருமதி பி. அமிர்தம், இ.எஸ்.ஐ. மருத்துவமனை குடியிருப்பு, (சட்டக்கல்லூரி எதிரில்), கே.கே. நகர், மதுரை - 625 020.

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 23/165 செ.மீ. மகம் B.Sc (Home Science) சிகப்பு, லட்சணம் இதே இனத்தைச் சார்ந்த பி.ஈ./டாக்டர்/வங்கி அதிகாரி முழு

விவரத்துடன், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஆர். குகானந்தன், 12/5/39 - H1, நேதாஜி முதல் தெரு, விசுவநாதபுரம், மதுரை - 14.

■ Vadamal, Bharadwaj, Pooram, 21/155 B.Sc. (Bio) fair, slim, good looking, seeks well employed boys. Send horoscope, bio-data to Nagasubramanian, 60A/3/3, Ordnance Factory, Chanda Chandrapur - 442 501 (Maharashtra) Ph : (07175) 74383.

■ தமிழ், ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, உத்திராடம், 01-03-1973, வேலை தினமலர் அலுவலகம், இடது கால் சற்று ஊனம். தானாக தன் வேலைகளைத்தும் செய்ய இயலும் பெண்ணிற்கு ஏற்ற மணமகன் தேவை. K.R.S. Raghavan, Accountant, O/o. The Assistant Director of Sericulture, Denkanikottai Road, Dinnoor, Hosur - 635 109. Tamilnadu.

■ பிரஹசரணம், ஹரித, அனுஷம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. 23.03.65 பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 2347832. ஆர். ஈஸ்வரி அம்மாள், 9/2, 2வது ஜோசப் தெரு, பழவந்தாங்கல், சென்னை - 600 114.

■ பிரஹசரணம், சாங்கிருதி, கேட்டை, 21.05.62 பி.எஸ்ஸி மத்திய அரசுப்பணி, ரூ. 5000/- பெறுகின்ற மணமகளுக்கு நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : ஆர். விஜயா, 9/2, 2வது ஜோசப் தெரு, பழவந்தாங்கல், சென்னை - 600 114. போன் : 2347832.

■ Alliance invited from well employed boy from Chennai, for girl Bharadwajam, Poorattathi, M.A./155/34/5000/- Central Govt. Apply horoscope. Srinivasan, Plot 5, 25th Street, Thillai Ganga Nagar, Chennai - 600 061. Tel : 2332292.

■ வடகலை, நைத்ருபகாஸ்யபம் சித்திரை முதல் பாதம், 42/157/எஸ்.எஸ்.எல்.சி வேலையில்லாத பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. Widower without encumbrance can also apply. Decent marriage. R. Srinivasan, 7/D, Pulimandapam Road, Ammamandapam Extn., Srirangam, Trichy - 620 006.

■ Wanted professionally qualified and well settled Brahmin boy in Major cities for girl well employed in Media Madhwa Desastha, Harithasa, Anusham, 30/5.4" horoscope with bio-data. Contact : Ranganathasamy, Advocate, 314-A, SFS Flats, Pankha Road, C31 Janakpuri, New Delhi - 110 058.

■ Required Telugu Brahmin boy for Mulakanadu, Koundinya, Uthirattathi girl, B.Sc., 3 years computer course NIIT (GNIIT), 23/159/Rs. 5000/- Mother Mulakanadu, Father Iyengar. G. Srinivasan, Plot 40/1, II Main Road, BHEL Nagar, Medavakkam, Chennai - 601 302.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அவிட்டம், 8-ல் செவ்வாய், மகர ராசி வயது 31. 5 அடி, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரை படித்த வேலையில் இல்லாத குடும்பப் பெண்ணுக்கு நிரந்தர வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. K. வைத்திய நாதன், 138, 6வது தெரு, மகாகவி பாரதி நகர், வியாசர்பாடி, சென்னை - 39.

■ Wanted alliance from handsome boy decently employed below 30, PG/BE/CA/MCA for very fair, Kousika Iyer Vadama girl Kirthigai - I, 24/154/B.Sc. (Bot) computer trained employed pvt. co. Chennai. Contact : K.Venkataraman, 52, Civil Aviation Colony, Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph : 2349736

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Kettai, fair girl, B.A/151 cms, passed English and Tamil Typewriting Senior and Knowing Shorthand, wanted elder son or only son, Govt. employed or in reputed firms. Contact : R. Malayappan, M-133, Anna Nagar, Trichy - 620 026.

■ செங்குந்த முதலியார், 28, இளம் விதவை, 3 வயது பெண் குழந்தை, Store Keeper (B.Com) 1600/- நடுத்தர குடும்பத்தை சார்ந்த பெண்ணிற்கு திறந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. சாதி தடையில்லை. கோவையில் வசிப்பவராக இருந்தால் நல்லது. A. வேலுமணி கந்தசாமி, 106, 6வது தெரு, கணபதி, கோவை - 641 006.

■ Alliance invited from well qualified and employed boys below 30 years (Bombayetes preferred) for girl, Vadamal, Srivatsam, Anusham, 23 yrs/5' height, M.Sc., doing Ph.D. in IIT, Bombay, working as research assistant. Contact : Rajeswari Manian, D-502, Tulasidham, Kapurbawdi, Ghodbunder Road, Thane (W) - 400 607.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், பரணி, எம்.ஏ. 24/160, சுத்த ஜாதகம் பெண்ணுக்கு பட்டப்படிப்புடன் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். பாலகிருஷ்ணன், டி/109-F, சங்கீத சாலை, கலைஞர் நகர், சென்னை - 78. தொ. பேசி : 4830691.

■ வெள்ளாஞ் செட்டியார், மகம், 25/பி.எஸ்ஸி, தனியார் துறையில் வேலையிலுள்ள மாநிறமான பெண்ணிற்கு தனியார்/அரசு பணியில் அல்லது சொந்த தொழில் செய்யும் படித்த சென்னை மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கே. சீனிவாசன், (Inspector of Police), 11/H, தெய்வானை தெரு, கார்த்திகேயன் நகர், மதுரவாயல், சென்னை - 602 102. போன் : 4874504.

■ Alliance invited for Thengalai, Bharadwajam, Kettai, N.A. 27/158 cms, from well employed boys. Contact : M. Kanakavalli, G-1, Lakshmi Enclave - I, 72-73, Dharga Road, Rajaji Nagar, Pallavaram, Chennai - 43. Phone : 2385513.

■ Brahacharanam Iyer, Athreya Gothram, Uthiradam 3rd padam, BL/ML Advocate, 30 years 4000/- perks seeks alliance from qualified employed boys. Send horoscope with details to Smt. S.S. Lakshmi, No. 6, Sivaji Street, Near T. Nagar Bus Terminus, Chennai - 600 017.

■ இந்து சைவ வேளாளர் பிள்ளை, 7.2.64, கேட்டை, பி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு, பிள்ளைமார், சைவ முதலியார், சைவ செட்டியார், கார்க்காத்த சைவ வேளாளர், சைவ நாயனார் ஆகிய வரன் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. சண்முக அருணாசலம், 32-சி, வேட்டவலம் ரோடு, திருவண்ணாமலை, திருவண்ணாமலை மாவட்டம் - 606 602.

■ துளுவ வெள்ளாளர், (அசைவம்) வயது 28, +2 படித்த பெண்ணிற்கு அதே இன அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். கே. சங்கர், 201/சி, ரயில்வே காலனி, தாம்பரம், சென்னை - 45.

■ வள்ளுவர், 25 வயது, கேட்டை. பி.காம், டி.சி.ஏ. செக்ரட்டேரியல் ப்ராக்டீஸ் படித்த பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் மணமகன் தேவை. கடிதத் தொடர்பு : வி.சி. ராமானுஜம், 13, பார்த்தசாரதி தெரு, வேளாள தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 600 086.

■ Vadagalai, Iyengar, Vadoolam, Revathi, 25/156/4000/

- M.Sc., (MCA) software programmer, Chennai, girl, with chevvai dosham, invites, alliance, professionally qualified, employed boys, below 30 years. Kalai no bar. Telephone : 6385676, R. Santhanam, 21, Rambharathi Street, Krishnapuram West, Ambattur, Chennai - 600 053.

■ கன்னட தேவாங்க செட்டியார், (அம்புகள்சேரு) 23/5.5" எம்.சி.ஏ. வேலையிலுள்ள அழகான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்ட மேற்படிப்பு படித்த மண மகன் தேவை. முகவரி : V. Rangarajan, 501, RBI Officers Qrs, Gokuldham, Goregaon (E), Mumbai - 400 063.

■ Alliance for Vadamal, Kousika, Thiruvonam 3 padam, girl 1974/152/1300/- B.A., B.Ed. Hindi, working as teacher. Seeks suitable boy with secured job. Subsects no bar. S.P. Mani, 7/1, Embar Naidu II Street, Villivakkam, Chennai - 600 049.

■ Well settled alliance for Vadama, fair girl, Karaba Gothram, Kettai. 27 years B.Com. employed in private firm Tiruchy. Simple marriage. Widowers below 35, subsects no bar. Reply with horoscope. E.G. Nagarajan, 114, E.B. Colony, Kajamalai, Trichy - 620 023.

■ கன்னட ஸ்மார்தா, பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூராடம், 5.2"/24'எம்.ஏ. பி. எட், எல்.ஐ.சியில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள பெண்ணுக்கு, படித்த நிரந்தர வருமானமும் குணமும் உள்ள வரன் தேவை. நான்கில் செவ்வாய், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. B. Kalpagam, 9/D 1st Cross, Vidhyanagar, Salem - 3.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaj, Sadayam, fair, 24/153' B.Com, (Final year) DCA Hindi Rashtra Basha, seeking middle class employed boy. Contact G. Balakrushnan No. 5, Chengalwarayan Street, Kabilar Nagar, Manawala Nagar, Tiruvallur - 602 002. Ph : 62284 (STD O4116).

■ Alliance invited for Telugu Brahmin, Karnakamulu, Koundinya Gothram, Rohini, 5.2"/24/BSc., MCA girl from professionally qualified boys. V. Ramaswamy, No. 1, Secreteriat Colony, Meenakshi Nagar, Pallavaram, Chennai - 600 043. Tel : 401979.

■ Brahacharanam/Garga/Poosam (B.Com) Computer knowledge, 20.5.1961/145 cms/Iyer girl seeks alliance from qualified, well employed, business upto 42, decent salary/widows, divorcees excuse. K.S. Mani, 15 Rajagopala Chetty Street, West Mambalam, Chennai - 33.

■ பலிஜா நாயுடு, 26/5.5" மாநிறம், உத்திரம், சிம்ம ராசி, மணமகளுக்கு தனியார் (அ) அரசாங்க துறையில் உள்ள நல்ல குணம், நல்ல பழக்கமுள்ள மணமகன் தேவை. விண்ணப்பிக்கவும். P. Thathareyan, 1, 1st First Main Road, Tirupathi Nagar, Kolathur, Chennai - 600 099

■ ஐயர், அஷ்டஸஹஸ்ரம், வாதூலம், மூலம் 4ம் பாதம், 22/157 செ.மீ. பிஎ. படித்த மத்திய அரசு, பெங்களூரில் (மாற்றத் தகுந்தது) வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள 29 வயதுக்குள் ஐயர் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம் முகவரி: பேராசிரியர் ராமகிருஷ்ணன், சி-101 வஸந்தவிஹார் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், முதல் குறுக்கு சாலை மேற்கு விஸ்தரிப்பு, தில்லை நகர், திருச்சி - 620 018. தொலைபேசி : 760592.

■ Palghat Iyer bride, fair, 38/163/B.Com., B.Ed. Aswini, Vadamal, Srivatsa, seeks pleasant looking groom (40-43) professionally qualified. Secured job, good salary. Contact G. Krishnamurthy, 10/2, IV Street, Raghavan Colony, Ashok Nagar, Chennai - 600 083. Ph : 4898953.

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌசிகம், சதயம், வயது 26, 5 அடி, B.Com, ACS, Type both higher, Shorthand junior அரசு/தனியார் வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. எம்.ஆர். வெங்கடேச பிரபு, பி.லிட்., பி.எட்., 3, பாஸ்கரன் தெரு, கோபிசெட்டிபாளையம் - 638 452.

■ ஸ்மார்த்த, தேசிஸ்தா, மராத்தி, வயது 24, ஹரிதஸ கோத்திரம், அவிட்டம், B.Sc. (Maths) B.Ed ஆசிரியைக்கு அதே பிரிவில், நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பாபு, 29, 5வது மெயின்ரோடு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061.

■ Smartha Desastha, Kannada, B.Com. ICWA, 29/150 Vasishta, Bharani, seeks professionally qualified boy below 35 Tamil Iyers no bar. Contact : K. Rama Rao, Flat 14, Riviera Apartments, 8, Crescent Avenue Road, Gandhi Nagar, Adyar, Chennai - 600 020. Ph : 4410166.

■ Vadamal, Iyer, Bharadwaja, Swathi, 28/5.2" pvt. employed, fair widow without encumbrance, requires suitable boys. Bachelor/divorcee/widower without encumbrances. Subject no bar. Below 40 years can apply. Subsect no bar. R.V. Karthikeyan, No. 12, Azeez Nagar II Street, Kodambakkam, Chennai - 600 024.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Alliance for (A) Girl Vadamal, Srivatsa, Chitrai, B.Com., M.C.S, 22/162 fair, affluent accomplished from well settled boy. (B) For her brother B.Com, Punarpoosam, 27/180 managing family business, musically trained preferred. Subsects acceptable for both. Reply with horoscope to Box No. 30445

■ இந்து, சௌராஷ்டிரா, ஸ்ரீவத்ஸ, அனுஷம், 26, முது நிலை பட்டதாரி பெண்ணுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள வரனும், அவிட்டம், 29, விபாச ரிஷி, பட்டதாரி ஆசிரியருக்கு மணமகளும் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். என்.பி. ராதாபாய், 37, ஸ்ரீநகர் காலனி, வள்ளக் காடு, சின்னதிருப்பதி அஞ்சல், சேலம் - 636 008.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Chief Administrative Officer : 2345621
Annual Subscription : India Rs. 120/-; Overseas : Rs. 700/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 60/-; Overseas : Rs. 350/- (Air Mail)

விடியலின் தங்க கிரணங்களில் வெட்கி
வெள்ளை பனித்துளியின் தழுவலில் சிலிர்த்து
அன்னை பூமியின் அன்பு மடியில் வளர்ந்து
ஆதிபகவனின் ஆசியும் அருளும் பெற்ற விசேஷமான துளசி.
இப்போது அதை அனுபவியுங்கள் 20 ஆயுர்வேத மூலிகைகள் கலந்து
மகத்திறனில் வடிவமைத்த மெடிமிக்ஸ் விருந்தா
வெறும் ஆயுர்வேத குளியல் மட்டுமல்ல பரிபூரண பரிசுத்தம்.

உடல் மனம் ஆத்மா பரிசுத்தம்



விருந்தா. ஆயுர்வேதிக் பாத் சோப். பரிபூரண பரிசுத்தத்திற்கு.

“பொடுகை எதிர்க்க சாதாரண ஹேர் ஆயில்களால் முடியாது.

எனது ஹேர் ஆயிலால் முடியும்”

“ஆம், என்னுடைய க்ளினிக் ஆல் க்ளியர் டாண்ட்ரஃப் ஹேர் ஆயில், எனது தலைமுடி அழகாகத் திகழ நம்பிக்கையூட்டுகிறது!”

சாதாரண ஆயில்கள் பொடுகைக் கட்டுப்படுத்துவதில்லை என்பது மட்டுமல்ல, தலைமுடியில் பிசுபிசுப்பை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. ஆனால் புதிய க்ளினிக் ஆல் க்ளியர் டாண்ட்ரஃப் ஹேர் ஆயிலில் உள்ள ஒரு விசேஷ உட்பொருள், பொடுகிற்கு மூல காரணமான மைக்ரோப்களை மிகுந்த ஆற்றலுடன் எதிர்ப்பதோடு, பொடுகைக் கட்டுப்படுத்தவும் செய்கிறது. இது பிசுபிசுப்பில்லாதது. உங்கள் தலைமுடியை இலேசாகவும், பஞ்சு போலவும் வைப்பதால், உங்களுக்கு நாள் முழுவதும் புத்துணர்வு அளிக்கிறது. புதிய க்ளினிக் ஆல் க்ளியர் டாண்ட்ரஃப் ஹேர் ஆயில் வாங்குவீர். அழகான தலைமுடியுடன் புதிய தன்னம்பிக்கையை பெறுவீர்.

க்ளினிக்
ஆல் க்ளியர்
டாண்ட்ரஃப் ஹேர் ஆயில்

புதிய



பொடுகைக் கட்டுப்படுத்தும். தலைமுடியை அழகாக்கும்.

இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு.

Lintas CAC Do 7 2013 Tm


சாரதா'ஸ்
சாரதா'ஸ்
(முகூர்த்த பட்டு புடவைகளுக்கு அதிர்ஷ்டமான இடம்)
827, அண்ணா சாலை, தன்பில்டிங், சென்னை - 2. போன் : 852 11 77
32, என்.எஸ்.பி. ரோடு, திருச்சி - 2. போன் : 702077
சாரதாஸ் திருச்சி - 2, சென்னை - 2.
தவிர வேறு எங்கும் கிளைகள் கிடையாது.
திருமண பட்டு பளபளக்கிறது!
திரும்பின பக்கமெல்லாம் கண்ணை பறிக்கிறது!!
பெண்கள் மனது கிறங்கி நிற்கிறது!!
சாரதா'ஸ் சாரதா'ஸ்
ஜனங்களின் சாரதா'ஸ்
சாரதா'ஸின் இவ் வருடத்தின் புதிய டிசைன்கள்
காந்தருபிணி ஸ்வர்ண பாரத் கானப்ரியா